

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma/ Sairaanhoidaja

Jaakko Jukka

KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSET KIU SATUN PSYYKKISEEN JA SOSI-
AALISEEN TERVEYTEEN

Opinnäytetyö 2011

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala, Kotka

JAAKKO JUKKA

Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen

Opinnäytetyö

54 sivua + 2 liitettä

Työn ohjaaja

TtM MIRJA NURMI

Lokakuu 2011

Avainsanat

Vaikutukset, psyykkinen terveys, sosiaalinen terveys, koulukiusaaminen

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli hakea vastausta siihen, miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun psyykkiseen terveyteen. Lisäksi selvitettiin, miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun sosiaaliseen terveyteen.

Opinnäytetyö on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Analysoitava aineisto haettiin Linda ja Medic tietokannoista sekä manuaalisella käsihaulla. Käsiteltävä aineisto muodostui 11 alkuperäistutkimuksesta, jotka analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan vakavin vaikutus koulukiusaamisella on uhrin itsetunnon heikkeneeseen. Itsetunnon heikkeneminen johtaa siihen, että uhreista saattaa jatkossa tulla arkoja ja epävarmoja, jolloin he viettävät aikaa mieluummin yksin kuin ryhmässä. Psyykkisistä oireista uhreilla esiintyi joka viikko väsymystä, päänsärkyä ja ärtymystä.

Koulukiusaamisen uhreja uhkaa tulevaisuudessa syrjäytyminen muusta ryhmästä. Tulosten mukaan sosiaalinen eristäminen ilmenee muun muassa siinä, että koulukiusatut viettivät selvästi vähemmän aikaa muiden kanssa verrattuna oppilaisiin, jotka eivät olleet kiusattuja. Koulukiusaamisena pidettiin myös oppilaan jättämistä ryhmätöiden ulkopuolelle. Uhrin viettivätkin aikaa pääasiassa muiden koulukiusaamista kokeneiden kanssa.

ABS TRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

JAAKKO JUKKA

Effects of bullying on the Bullied Person's Mental and social health

Bachelor's Thesis

54 pages + 2 appendices

Supervisor

Mirja Nurmi, MNSc

October 2011

Keywords

Effects, mental health, social health, school bullying

This Bachelor's thesis aim to provide answers to the effects of bullying on the bullied person's mental health. In addition, to find out how bullying effects on the bullied person's social health.

This Bachelor's thesis is a systematic literature review. The data gathered for this study was analyzed by using inductive content analysis. The material was retrieved from Linda and Medic databases, manual search was also used. In total 11 studies were analyzed.

According to the results bullying has the most serious impact on the victim's loss of self-esteem. As a result of the loss of self-esteem the victim may become timid and uncertain spending time alone rather than in a group. As psychiatric symptoms the victims had fatigue, headache and irritability every week.

The victims of bullying are at risk of exclusion from their groups in the future. According to the results social exclusion appears e.g. in the fact that the bullied spend significantly less time together than those not bullied. As bullying at school was also regarded leaving a student outside group work. The bullied spent time primarily with other students who had experienced bullying.

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 TAUSTA JA TARKOITUS	6
2 PSYKKINEN TERVEYS	7
3 SOSIAALINEN TERVEYS	8
4 KOULUKIUSAAMINEN	11
4.1 Koulukiusaamisen määritelmä	11
4.2 Suora kiusaaminen	12
4.3 Epäsuora kiusaaminen	12
5 KOULUKIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISY	13
5.1 Kodin koulun välinen yhteistyö koulukiusaamisen ehkäisyssä	14
5.2 Vanhempien vastuu kiusaamisen ehkäisemisestä	15
5.3 Koulun vastuu kiusaamisen ennaltaehkäisystä	17
6 KIVA KOULU – HANKE	19
7 KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSET	21
8 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN VAIHEET	22
8.1 Tutkimussuunnitelma	23
8.2 Tutkimuskysymysten määrittäminen	23
8.3 Alkuperäistutkimusten haku	24
8.4 Alkuperäistutkimusten valinta ja laadun arviointi	31
9 SISÄLLÖNANALYYSI	32
10 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	34
10.1 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen terveyteen	34
10.2 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun sosiaaliseen terveyteen	39
10.3 Tulosten yhteenveto	43

11 POHDINTA	46
11.1 Tulosten tarkastelu	46
11.2 Luotettavuuden arviointi	48
11.3 Jatkotutkimuksen mahdollisuus ja hyödynnettävyys	49

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Alkuperäisten tutkimusten taulukko

Liite 2. Hakuprosessi

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Tutkimusten mukaan Suomen peruskouluissa on toistuvasti eli vähintään kerran viikossa kiusattuja lapsia 6–10 %. Se tarkoittaa, että kahdenkymmenen oppilaan luokassa on arviolta yksi tai kaksi lasta, joita toistuvasti kiusataan. Kouluja, joissa ei koulu-kiusaamista esiinny, on harvassa. Koulukiusaamisen muodot ovat moninaisia, eikä aikuisen ole niitä aina helppo havaita. Tänä päivänä kiusataan myös internetissä ja kännykän välityksellä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009, 5.)

Koulukiusaamisen yleisyyttä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä sekä koulukiusaamiseen puuttumista tarkasteltiin Koulukiusaaminen peruskoulun yläluokilla 2000 - 2007 olevassa aineistossa. Vuosien 2006 ja 2007 yhdistetty aineisto kattoi 82 % kaikista näiden luokka-asteiden oppilaista koko maassa. Suurin osa kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ei joutunut kiusatuksi tai kiusannut muita koulussa lukukauden aikana. Kerran viikossa kiusatuksi joutui kahdeksanprosenttia oppilaista – pojista kymmenen ja tytöistä kuusi prosenttia. Muiden kiusaaminen oli pojilla yhtä yleistä ja tytöillä puolet harvinaisempaa kuin kiusatuksi joutuminen. Kiusaaja-uhreja oli pojista kolme prosenttia ja tytöistä prosentti. Koulukiusatuksi joutuminen lisääntyi hieman 2000-luvulla, erityisesti Länsi-Suomessa. Se ei vähentynyt missään maakunnassa. Kiusaajien ja kiusaaja-uhrien osuudet pysyivät lähes samoina. Yhteisötasolla kiusaaminen vaikuttaa voimakkaasti koko oppilaskulttuuriin. Kouluviihtyvyys sekä oppimien ovat vaarassa jos oppimisympäristö on turvaton. Niinpä kiusaamattomuus on edellytys kasvulle ja oppimiselle. (Opetusministeriö 2008.)

Kiusaamisen vaikutukset ovat kuitenkin kaikkein vakavimmat yksilötasolla. Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheuttaa henkisiä vaurioita, jotka voivat tulla esiin myöhemmässäkin elämänvaiheessa. Sairaalajaksot, terapiakäynnit ja työkyvyttömyyseläke ovat kallis hinta kiusaamisesta. Kyse on siis vakavasta ongelmasta, jonka yksilöiden kautta tulevat laskut tulevat kalliiksi yhteiskunnalle. (Hamarus 2008, 148.)

Aiheen olen valinnut, koska se on aina ajankohtainen sekä tärkeä. Lisäksi tulevaisuudessa haluaisin työskennellä psykiatrisen hoitotyön parissa, ja tämänkin takia erityisesti lapsiin ja nuoriin kohdistuvat koulukiusaamisen psyykkiset seuraamukset motivoivat tekemään opinnäytetyön tästä aiheesta.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on hakea vastausta siihen, miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun psyykkiseen terveyteen? Lisäksi selvitetään koulukiusaamisen vaikutuksia sosiaaliseen terveyteen.

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään jo olemassa olevaa tietoa tutkittavasta aiheesta sekä lopulta arvioidaan tiedon laatua. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään perustelemaan ja tarkentamaan valittua tutkimuskysymystä sekä tekemään luotettavia yleistyksiä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheet jaetaan tutkimussuunnitelmaan, tutkimuskysymysten määrittämiseen, alkuperäistutkimusten hakuun, laadun arviointiin sekä tulosten esittämiseen. Katsauksen avulla pyritään tekemään mahdollisimman luotettava yleistys tutkittavasta asiasta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

Opinnäytetyöni on systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään perustelemaan ja tarkentamaan valittua tutkimuskysymystä sekä tekemään luotettavia yleistyksiä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheet jaetaan tutkimussuunnitelmaan, tutkimuskysymysten määrittämiseen, alkuperäistutkimusten hakuun, laadun arviointiin sekä tulosten esittämiseen. Katsauksen avulla pyritään tekemään mahdollisimman luotettava yleistys tutkittavasta asiasta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

2 PSYKKINEN TERVEYS

Psyykinen terveys merkitsee, että ihmisellä on kyky ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Terveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia mielenterveydestä. Mielenterveys muodostaa ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perustan, vaikuttaen myös koko yhteiskunnan toimintaan ja tuottavuuteen. (Mäenpää 2008, 14; Heikkilä 2001, 8.)

Minäkäsitys tarkoittaa minkälaisia omasta mielestä olemme. Mieleltään terve ihminen on tyytyväinen itseensä sekä hänellä on myönteinen minäkuva, mutta hän on realistisen tietoinen omista rajoituksistaan hyväksyen ne. Tällaisen henkilön identiteetti vastaa hänen elämänsä katsomustaan tai arvojärjestelmäänsä, joka muodostaa perustan hänen persoonallisuutensa eheydelle ja sisäistetyille käyttäytymissäännöilleen. Hänellä on kyky oppia ja kehittyä mikä on jo itsessään arvokasta ja tarpeen mielenterveyden säilyttämiseksi elämäntilanteiden muuttuessa. (Tilbury 1994, 4.)

Mentaalinen terveys liittyy psyykkisen toimintakyvyn ominaisuuksiin, kuten nuorilla itseluottamuksen tai itsetunnon vaikutus kuluttavaan elämäntapaan. Emotionaalinen terveys, joka tarkoittaa tunneterveyttä liittyy ihmisen kykyyn ilmaista tunteitaan ja toisaalta ymmärtää sekä tulkita toisen tunnetiloja. (Heikkilä 2001, 8.)

Perusta lapsen ja nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille on hyvä ja jatkuvasti kehittyvä itsetunto. Itsetunnon ollessa kunnossa nuori pystyy olemaan aidoissa ja avoimissa ihmissuhteissa. Nuoren jolla on hyvä itsetunto, kykenee muita valmiimmin sekä ennakoluulottomammin suhtautumaan muihin ja liittymään ryhmään. Hyvän itsetunnon kautta nuorelle syntyy käsitys itsestään sekä siitä, missä hän on hyvä ja missä tarvitsee kehitystä. Itsetuntoon liittyy tieto, käsitys, tunne, käyttäytyminen ja toiminta. Lisäksi itsetuntoon liittyy ajattelu sekä minäkuva. (Jarasto & Sinervo 1998, 59 - 60.)

Lapsen itsetunnon rakentumisessa on oleellista aikuisten kyky hyväksyä kehitykseen kuuluvat eri vaiheet ja ajoittaiset päänsäivä aiheuttavat kasvamisen aallokko. (Jarasto & Sinervo 1998, 59 - 60.)

Yksityisyyttä ja oman yrittämisen kannustusta tarvitaan, mutta ajoittain kannattaa tarjota terveellisiä tapoja tuulettaa ajatuksiaan ja rentoutua. Nuori tarvitsee myös tietoa ihmisten kehitykseen liittyvistä haastavista tunteista, jotka auttavat rakentamaan realistista minäkuva ja empatiaa. Nuorelle on myös puhua ahdistuksesta ja perusteltava, että niitä ei tarvitse pelätä. (Cacciatore 2007, 141.)

3 SOSIAALINEN TERVEYS

Sosiaalisesti terve henkilö kykenee toteuttamaan sosiaalisia rooleja muun muassa perhe-elämässä sekä ystävyssuhteissa. Minkä tahansa sosiaalisen roolin toteuttaminen vaatii realistista käsitystä kyseiseen rooliin kohdistuvista sosiaalisista odotuksista sekä yksilön välittömän sosiaalisen ryhmän käsityksistä. Lisäksi mieleltään terve henkilö osaa itse päättää haluaako, hän sopeutua johonkin sosiaaliseen tilanteeseen. Hän kykenee arvioimaan mukautumisen sosiaaliset ja henkilökohtaiset vaikutukset. Henkilöllä täytyy olla tiettyjä ominaisuuksia, kuten vastuuntuntoa ja riittävää itseluottamusta, mutta myös tiettyjä teknisiä ja sosiaalisia kykyjä kyetäkseen käymään sosiaalista kanssakäymistä. (Tilbury 1994, 5 - 6.)

Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Tärkeä osa vuorovaikutusta ovat perhe, koulu ja ystävät. Sosiaalinen vuorovaikutus on yläkäsite, johon kuuluvat muun muassa käsitteet sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan sosiaalisen vuorovaikutuksen luonnetta ja erilaisia laadullisia piirteitä. Sosiaaliset taidot käsittävät varsin laajasti tiettyjä vuorovaikutuksen muotoja. Lisäksi vuorovaikutukseen liittyy kommunikaation käsite, jolla tarkoitetaan sanallista tai sanatonta viestintää. Verbaalinen eli sanallinen viestintä on puhumista ja esittämistä sosiaalisessa tilanteessa. Salliseen viestintään liittyy kieliooppi, se kuinka sanat ovat peräkkäin ja muodostavat merkityksiä. Sosiaaliseseen konteksti, siis tilanne ja paikka, jotka luovat edellytykset vuorovaikutukselle. Sanattomaan viestintään kuuluvat muun muassa eleet ja ilmeet, jotka saattavat vaikuttaa enemmän kuin sanat. (Kauppila 2005, 19 - 20.)

Sosiaalisella tuella tarkoitetaan yleensä niitä vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä, jotka auttavat ylläpitämään mielenterveyttä. Niitä ovat muun muassa tunnetason tuki, toisten tarjoama apu, palvelut ja tieto sekä tavaroihin ja rahaan liittyvä apu. Sosiaalisella tuella on sekä objektiivinen että subjektiivinen ulottuvuutensa: se on sekä kokemus elinympäristöstä että toimiva sosiaalisten suhteiden verkosto. on mahdollista, että pelkkä sosiaalisen tuen puute latistaa henkilön masennukselle. Sosiaalisten suhteiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on antaa sosiaalista tukea yksilölle. Sosiaalisen tuen käsitettä on määritelty ja mitattu lukuisin eri tavoin, mutta yleisimmin sosiaalinen tuki määritellään ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa he antavat ja saavat sosiaalista tukea toisiltaan. Lisäksi sosiaalinen tuki voidaan määritellä esimerkiksi siten, että meillä on olemassa ihmisiä, joihin voimme luottaa ja jotka saavat meidät tuntemaan itsemme arvostetuksi, rakastetuksi ja uskomaan, että meistä välitetään. (Mäenpää 2008, 10 - 11.)

Mitä enemmän henkilöillä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, luottamusta ja sosiaalista tukea, sitä paremmaksi he kokevat terveytensä. Sosiaaliseseen toimintaan osallistuvat henkilöt kokevat oman terveytensä paremmaksi kuin osallistumattomat. (Tilastokeskus 2006.)

Hyvälle mielenterveydelle ominaisia tekijöitä ovat kyky ihmissuhteisiin, toisista välittämiseen sekä rakkauteen, kyky ja halu vuorovaikutukseen kuin myös tunneilmaisuun. Tärkeää on lisäksi kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asiamukaiseen

oman edun valvontaan. Myös sosiaalinen itsenäisyys ja hyvin kehittynyt identiteetti ovat tärkeitä. (Lönngqvist ym. 2009, 26.)

Psykososiaaliseen terveyteen voidaan katsoa kuuluviksi sekä persoonalliset ja yksilölliset ominaisuudet että myös ihmisen ja ympäristön välinen yhteys. Mielenterveydelle on keskeistä kyky ymmärtää ja tulkita ympäristöä sekä sopeutua siihen tai tarvittaessa muuttaa sitä. Se on tarpeen myös kyvylle ajatella, puhua ja kommunikoida toisten kanssa. Se vaikuttaa yksilön terveeseen itsetuntoon, hänen kykynsä muodostaa kestäviä ihmissuhteita ja toimia sosiaalisessa elämässä sekä lisäksi on yhteydessä ihmisen työkykyyn ja luovuuteen. (Noppi ym. 2007, 18.)

Kouluikäisen lapsen maailma saa aivan uudenlaisen ulottuvuuden lapsen aloittaessa koulun. Hänen ei tarvitse tyytyä samoihin pihapiirin kavereihin, vaan hän voi tutustua moniin erilaisiin ja jopa eri kulttuurista tulleisiin lapsiin. Tärkeää lapsen sosiaaliselle hyvinvoinnille onkin, että hän tuntee voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden kanssa sekä hän tuntee kuuluvansa ryhmään. (Jarasto & Sinervo 1998, 154 - 157.)

Lapsen suuren vuorovaikutusverkon vuoksi on erityisen tärkeää, että kukaan lapsi ei jää yksin. Samassa iässä olevat lapset ovat kehitykseltään eritasoisia. Heidän sosiaalisuus sekä muut koulunkäyntivalmiudet kehittyvät ja näin muodostavat jokaiselle oman ainutkertaisen yksilöllisyyden. Lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät parhaiten ryhmässä. On kyettävä selvittämään erimielisyyksiä tai muita yhteisiä suunnitelmia toisten kanssa puhumalla ja keskustelemalla asiallisesti. Lapsen taito kuunnella kasvaa, sekä hän joutuu antamaan toisellekin puheenvuoron ja saa harjoitusta keskittyä tehtäviin yhdessä toisten kanssa. Yhteiset tehtävät kasvattavat juuri niin tärkeää yhteishenkeä. Myös tärkeää on, että vanhemmat hyväksyvät lapsensa sellaisena kuin hän on, eivätkä tuomitse häntä heikkouksistaan. (Jarasto & Sinervo 1998, 154 - 157.)

Kuitenkin koulun suurimpia kasvatuksellisia tehtäviä on innostaa lapsia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tehtävä koululla on opettaa, elää oppilaiden kanssa arkea sekä opettaa heitä arvostamaan yksilöä sekä tämän vastuuta ja oikeuksia. Jokaisella luokalla on oma muotonsa, ja tärkeää on, että jokainen lapsi ja nuori tuntee kuuluvansa siihen. (Kaipainen 2006, 15.)

Lapsen käytökseen vaikuttaa luokassa vallitseva ryhmähenki. Lisäksi luokassa usein muodostuu erilaisia rooleja. Roolien myötä muuttaa lapsen normaali toiminta. Lapsi huomaa, että häneltä odotetaan tietynlaista toimintaa, esimerkiksi luokan hauskuuttajan oleminen. Lapsi kokee, että roolissa toimiminen on ainoa keino, jolla hän pysyy osana muuta ryhmää. (Jarasto & Sinervo 1998, 154 - 157.)

4 KOULUKIUSAAMINEN

4.1 Koulukiusaamisen määritelmä

Koulukiusaamisella tarkoitetaan toistuvaa ja usein pitkäkestoista yksittäisen oppilaan loukkaamista, nöyryyttämistä tai satuttamista tilanteissa, joissa hyökkäyksen kohde ei tunne pystyvänsä puolustautumaan tasavertaisesti. Kiusaajia voi olla yksi tai useampia. Kiusaaminen voi olla esimerkiksi tönimistä, lyömistä, haukkumista ja pilkkaamista, yksin jättämistä, ilkeitä puheita takanapäin tai mitä tahansa sellaista toimintaa, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista. Se merkitsee usein myös uhrin eristämistä luokan, ryhmän tai virtuaaliryhmän sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2005, 9.)

Kiusaamista on, kun yhdelle ja samalle oppilaalle aiheutetaan toistuvasti ja tahallaan pahaa mieltä. Tekijöinä on joku tai jotkut, joita vastaan kiusatun on vaikea puolustautua. Toistuvuus tarkoittaa sitä, että sama oppilas joutuu yhä uudestaan muiden ilkeän tai vahingoittavan toiminnan kohteeksi. Kiusaaminen voi jatkua vuosiluokalta toiselle ja alakoulusta yläkouluun saakka. Tahallisuus merkitsee, että tekojen tarkoitus todella on loukata tai aiheuttaa harmia ja pahaa mieltä. Tutkimusten perusteella systemaattisesti kiusatuksi joutuu 10 – 20 % alakoulun ja 5 - 10 % yläkoulun oppilaista. Koulukiusaaminen voidaan jakaa kolmeen pääasialliseen ryhmään: hiljainen kiusaaminen, sanallinen kiusaaminen ja fyysinen kiusaaminen. (Kaukiainen & Salmivalli. 2009, 4; Höjstad 2003, 80.)

4.2 Suora kiusaaminen

Sanallinen kiusaaminen on kuiskuttelua, juorujen levittämistä, ”paskan puhumista”, riekkumista, ahdistelua, pilkkaamista, matkimista, uhkailua, huomauttelua esimerkiksi kampauksesta tai vaatteista, uhrin sanomisten tai tekemisten jatkuvaa kommentoimista, kikattelua, pilkkanaurua tai pilantekoa. Sanallinen kiusaaminen on hiljaista helpompi huomata, mutta ei aina. Opettajan selän takana voi kuiskutella myös hiljaa.

Sanallinen kiusaaminen voi olla myös lappujen lähettelemistä, lokeroiden töhrimistä, - nimettömien puheluiden soittamista ja tekstiviestien, nimettömien sähköpostiviestien tai sopimattomien kuvien ja kuvamanipulaatioiden lähettämistä. Tutkimusten mukaan kiusatun itsetunto sekä luottamus ihmisiin voi olla vielä vuosienkin jälkeen hukassa.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto, Kaukiainen & Salmivalli 2009, 8.)

On helpointa huomata tilanne, jossa lasta kiusataan fyysisesti. Sen voi huomata ulkoisista merkeistä, kuten revenneistä vaatteista, mustelmista ja niin edelleen. Tällainen kiusaamisenmuoto on tavallisinta alaluokilla ja poikien kesken. Fyysinen kiusaaminen voi olla myös sitä, että kiusaaja ikään kuin ”sattumalta” tönäisee uhriaan tai hänen pulpettiaan, nipistää ohimennen, seisoo tiellä tai lyö oven kiinni nenän edestä. Uhrin tavaroita voidaan kätkeä tai hänen koululaukkuaan heitellä luokassa kuin palloa. Kiusaaminen voidaan naamioda leikiksi tai urheiluksi. Fyysinen kiusaaminenkin voidaan tehdä niin, ettei sitä juuri huomata – tarkoitushan ei ole jäädä kiinni. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 7.)

4.3 Epäsuora kiusaaminen

Epäsuorassa kiusaamisessa kiusaaja ja kiusattu eivät kohtaa kasvotusten, vaan epäsuora kiusaaminen on usein luonteeltaan sosiaalista manipulointia. Kiusaaja pyrkii vaikuttamaan muihin oppilaisiin siten, että nämä alkaisivat karttaa kiusattua ja suhtautua häneen kielteisesti. Manipulaatio voidaan toteuttaa myös levittämällä perättömiä juttuja kiusatusta ja rikkomalla siten hänen välejään muihin oppilaisiin. Epäsuoran kiusaamisen uhri huomaa vähitellen olevansa luokassaan yksi vailla muiden seuraa. (Kaukiainen & Salmivalli. 2009, 8.)

Kännykän ja netin kautta kiusaaminen on suhteellisen uusi kiusaamisenmuoto. Kiusaaminen on teknisesti helppoa, se ei vaadi kuin muutaman klikkauksen tai napin painal-

luksen Usein tässä kiusaamismuodossa nimettömyys ja pieni kiinnijäämisen pelko houkuttelee kokeilemaan jotakin sellaista mitä muuten ei tekisi. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 8.)

Kiusaamisen tavallisin muoto on hiljainen, hienovarainen kiusaaminen, jota on usein vaikea havaita. Hiljaista kiusaamista voi olla katseen välttäminen, tuijottaminen, merkitsevien silmäysten vaihtaminen jonkun kanssa, ilmeily, huokailu, vaikeneminen, sellän kääntäminen. Hiljaisen kiusaamisen uhrit eivät pidä melua itsestään ja kertovat harvoin, mitä joutuvat kokemaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 7.)

Uhrin roolissa oleva oppilas joutuu systemaattisen ja toistuvan ahdistelun kohteeksi. Kiusaaja on prosessin alkuunpanija, joka paitsi aloittaa kiusaamisen, saattaa myös yllyttää tai pakottaa muita mukaan kiusaamiseen. Apuri on kiusaamisessa pikemminkin kiusaajan seuraajana tai avustajana kuin varsinaisena aloitteentekijänä. Vaikka hän ei aktiivisesti aloita kiusaamista, hän menee helposti mukaan. Vahvistaja antaa kiusaajalle myönteistä palautetta. Hän on yleisönä, nauraa ja kannustaa kiusaajaa huudoin. Vahvistamista on jo sekin, että nuori tulee paikalle katsomaan, kun jotakuta kiusataan ja naureskelee kiusaajan kiusatusta esittämille kommentteille. Puolustaja asettuu kiusatun puolelle joko yrittämällä saada toiset nuoret lopettamaan kiusaamisen tai tukemalla kiusattua muutoin. Ulkopuolinen pysyttelee kiusaamistilanteista sivummalla, mutta toimii samalla usein huomaamattoman kiusaamisen hyväksyjänä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2005, 11.)

5 KOULUKIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISY

Lähtökohtana koulukiusaamisen ennaltaehkäisylle on ongelman tiedostaminen sekä sen myöntäminen. Opettajien sekä vanhempien on oltava jatkuvasti tietoisia lapsensa koulunkäynnistä. Vanhempien on myös tärkeää reagoida silloin, jos he huomaavat lapsessa käyttäytymisen muutoksia muun muassa haluttomuutta mennä kouluun. (Korhonen 2009, 15.)

5.1 Kodin koulun välinen yhteistyö koulukiusaamisen ehkäisyssä

Kiusaamisen ennaltaehkäisevässä työssä kodin ja koulun välinen yhteistyö on ehdottoman tärkeää. Kun opettaja ja vanhemmat tuntevat toisensa heti alusta alkaen ja vuorovaikutus on toimivaa, on mahdollisissa kiusaamisasioissakin helpompi olla yhteydessä puolin ja toisin. Kun luottamusta on luotu myönteisissä yhteyksissä, haastavistakin tilanteista selvittää paremmin. (Hamarus 2008, 139.)

Hyviä kokemuksia on saatu toiminnallisista tilaisuuksista, perheilloista, joissa perheet ja nuoret ovat yhdessä koulun henkilöstön kanssa vuorovaikutuksessa. Kun kaikkien osapuolten ymmärrys rakennetaan yhdessä, kaikki saavat saman tiedon, jolloin vältetään ristiriidoilta. (Hamarus 2008, 139.)

Tällaisessa mallissa tai toimintaohjeessa on hyvä ottaa kantaa paitsi akuutissa tilanteessa toimimiseen myös siihen, miten koulussa yleisimmin torjutaan ja ennaltaehkäistään kiusaamista. Suomalaisissa kouluissa kiusaamisen vastaiset toimintamallit eivät ole kovin yleisiä, vaikkakin tiedän, että jotkut kunnat ovat meillä velvoittaneet kouluja sellaisen kehittämiseen. Koulukiusaamisen vastainen toimintamalli on kirjalliseen muotoon laadittu selostus siitä, miten kyseisessä koulussa puututaan esille tuleviin kiusaamistapauksiin ja miten ehkäistään ennalta niiden syntymistä. Toimintamallin tulee olla konkreettinen, jotta se todella antaa ohjeet kiusaamistapausten varalle. Toimintamallissa olisi hyvä ottaa kantaa seuraaviin kysymyksiin: mitä toimintamallissa tarkoitetaan kiusaamisella, toisin sanoen millaista toimintaa ohjeet koskevat, miten kunkin opettajan, muun henkilökunnan jäsenen, vanhemman tai oppilaan tulee toimia saatuaan tietoon kiusaamistapauksen tai tullessaan kiusatuksi. Tapaus selvitetään ja estetään kiusaaminen jatkossa. Kiusaamisesta kertominen tehdään näin helpommaksi oppilaille. (Salmivalli 2003, 47 - 50.)

5.2 Vanhempien vastuu kiusaamisen ehkäisemisestä

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan sitä, että ongelmat havaitaan ja niihin pyritään löytämään ratkaisuja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhainen puuttuminen on aina prosessi. Varhainen puuttuminen on itsessään ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, mutta sillä tarkoitetaan myös sitä tapahtumasarjaa, joka käynnistyy, kun huolta herättäviä signaaleja havaitaan oppilaan koulunkäynnissä tai elämänculussa. Varhaiseen puuttumiseen kuuluvat olennaisesti ennalta ehkäisevä toiminta eli preventio ja korjaava toiminta eli interventio. Varhaisen puuttumisen toiminnan järjestämisessä säädetään lainsäädännöllisesti koulutusjärjestelmän osalta. Lainsäädännössä tulee esille ennalta ehkäisevän sekä korjaavan toiminnan järjestämisen välttämättömyys. Koulutuksen järjestäjän tehtävänä on päättää oppilashuollon toiminnasta kuntasallalla. (Huhtanen 2007, 28 - 30.)

Ensimmäinen askel on tietoisuuden lisääminen kiusaamisesta, etenkin vaikeasti havaittavan kiusaamisen muodoista ja vahingollisuudesta. Sekä oppilaiden että koulun henkilökunnan tulisi kyetä tunnistamaan monenlaista kiusaamista ja suhtautua yhtä vakavasti niin kiusatulle kohdistettuihin fyysisiin ja verbaalisiin hyökkäyksiin kuin hänen selkensä takana tapahtuvaan ihmissuhteiden vahingoittamiseenkin. Vaikeasti tunnistettavan kiusaamisen havaitseminen edellyttääkin oppilaiden vuorovaikutussuhteiden ja ryhmäytymisen tietoista tarkkailemista sekä herkistymistä vuorovaikutuksessa esiintyvillle tulkintavihjeille. (Karhunen & Pörhölä, 2009.)

Vanhemmat voivat vähentää oman lapsensa riskiä päätyä kiusaajaksi tai kiusatuksi. Kiusaaminen ja aggressiivinen käyttäytyminen ovat omiaan kehittymään ympäristössä, jossa lapsi näkee aggressiivisia malleja tai hänen aggressiivinen käyttäytymisensä sallitaan tai hän jopa saa tahtonsa läpi aggressiivisuuden avulla. Kiusaamista ja muuta aggressiivista käyttäytymistä ehkäisee se, että lapselta ei hyväksytä aggressiivista ja ilkeää käytöstä ketään kohtaan. Kieltojen lisäksi on hyvä muistaa vaihtoehtoisia tapoja. Aggressiivisuutta ehkäisee myös se, että lapsen ei anneta saada asioita läpi aggression tai kiukuttelen avulla - tällöinhän hän oppii aggression olevan hyvä keino päästä tavoitteisiinsa. (Salmivalli 2003, 77 - 78.)

Vanhempien keskinäinen yhteistyö on niin ikään kiusaamista ennalta ehkäisevä voimavara. Kun vanhempien välille on jo ”hyvinä aikoina” syntynyt luontevat ja hyvät

suhteet, ikävien asioidenkin selvittely on huomattavasti helpompaa. (Salmivalli 2003, 77 - 78.)

Vanhemman on hyvä olla aidosti kiinnostunut lapsesta ja keskustella hänen kanssaan. Kun kotona on luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, lapsi voi keskustella myös kiusaamiseen liittyvistä asioista. (Hamarus 2008, 142.)

Jos lapsella tai nuorella ei ole turvapaikkaa tai turva-aikuista, hän helposti salaa tai kieltää tunteensa. Lapsi vaistomaisesti myös suojaa itseään ja havaitsee, jos on parempi pitää tunteet piilossa. Vihatumteen taustalla on kuitenkin monia muita tunteita, kuten turvattomuutta, yksin jäämistä tai pelkoa. Tilanne voi olla hyvin hämmäntävä opettajalle, joka ei löydä omasta käytöksestään syytä häneen kohdistuvalle aggressiolle. Tällaisessa tilanteessa aikuisen oloa voikin helpottaa, jos hän ymmärtää ja tiedostaa, että vihatunteet eivät suinkaan välttämättä johdu hänestä. (Cacciatore 2007, 55.)

Kiusatuksi joutuminen ei ole uhrin vika. Vanhemman ei ole syyttä pitää asiaa salassa, koska silloin asiaan puuttuminen on mahdotonta. Lasta on kuitenkin silloin kun vanhempi aikoo puuttua asiaan. Lisäksi vanhempi voi rohkaista lasta kutsumaan kavereita kotiin, aluksi vaikka yksi kerrallaan, jotta hän voi harjoitella sosiaalisia taitoja tutussa ja turvallisessa ympäristössä. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 25.)

Esimerkiksi on tärkeää kysyä lapselta miten koulussa meni tai millaista koulussa oli tänään. Ne antavat vanhemmille tietoa oppilaan koulupäivän kulusta sekä hänen tunteistaan, mielialastaan ja kaverisuhteistaan. Kysymykset myös osoittavat sen, että vanhemmat ovat kiinnostuneita lapsensa koulunkäynnistä. Ne voivat myös toimia avauksena keskustelulle mahdollisista kaverisuhteisiin liittyvistä ongelmista. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 22.)

Jos epäilet lastasi kiusattavan, ilmoita siitä heti koulun henkilökunnalle. Kehota myös lastasi ilmoittamaan asiasta kouluun. Kiusaamisen jatkuessa pidä kirja tapahtumista. Oleellista on merkitä muistiin, mitä tapahtui, milloin, ketkä siihen osallistuivat ja miten lapsi koki asian sekä oliko paikalla mahdollisesti muita. (Hamarus 2008, 123.)

Jos vanhempi saa tietää jonkun muunkin kuin oman lapsensa joutuvan toistuvasti kiusaamisen kohteeksi, on hänen velvollisuutena puuttua asiaan. Kiusaamista tulisikin

näin pitää jokaisen vanhemman asiana. Se koskettaa tavalla tai toisella useimpia lapsia ja näin myös kuuluu kaikille vanhemmille jos kiusaamista todella halutaan vähentää, kaikkien aikuisten yhteistyö on voimaa. (Salmivalli 2003, 80.)

Lapselle tulisi kertoa hänen oikeudestaan turvalliseen oppimisympäristöön: kenelläkään ei ole oikeutta kiusat häntä. Kiusaaminen tai kiusaamattomuus ei saa kuitenkaan olla oppilaan persoonasta riippuvainen asia. Ujoilla, aroilla, hiljaisilla tai hyvätapaisillakin lapsilla on oikeus käydä koulua ilman kiusaamista. Lapselle tai nuorelle on hyvä toistuvasti tuoda esiin periaate, että aina on toivoa. Arvosta lasta, kannusta häntä ja anna hyvää palautetta hänelle. (Hamarus 2008, 142.)

5.3 Koulun vastuu kiusaamisen ennaltaehkäisystä

Koulukiusaaminen on Suomessa ollut vilkkaan keskustelun aiheena kahden vuosikymmenen ajan ja mm. lainsäädännöllisiä muutoksia on saatu aikaan. Suomen perusopetuslain 29§:n (1999) mukaan jokaisella opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Lain täydennyksessä vuodelta 2003 todetaan, että opetuksen järjestäjän tulee laatia opetussuunnitelman yhteydessä suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä sekä toimeenpanna suunnitelma ja valvoa sen noudattamista ja toteutumista. Vaikkakin perusvastuu lapsen kasvatuksesta on vanhemmilla, niin koulun vastuulla on se, mitä lasten kesken koulussa tapahtuu. Koulun vastuulla on siitä huolehtiminen, ettei kukaan joudu systemaattisen kiusaamisen kohteeksi. Suomen koululainsäädännön mukaan koulutuksen järjestäjän on taattava jokaiselle lapselle ja nuorelle turvallinen opiskeluympäristö. Vaikka nollatilanteeseen kiusaamisen suhteen ei päästäisikään, koulun velvollisuus on puuttua kiusaamiseen kaikin mahdollisin keinoin. (Poskiparta & Salmivalli 2009, 4, 35.)

Tukioppilastoiminta on peruskoulussa toimiva tukijärjestelmä, joka perustuu vertais-tuen ajatukseen. Tukioppilas on tavallinen, vapaaehtoinen oppilas, joka haluaa toimia kouluyhteisön hyväksi ja auttaa muita oppilaita. Tukioppilaat saavat koulutuksen, ja toiminnasta vastaa koulussa työskentelevä aikuinen ohjaaja. Tukioppilaat ovat 8.-9. luokkalaisia oppilaita, jotka koulutetaan toimimaan nuorempien oppilaiden kanssa ja heidän tukena. Tukioppilastoiminnan tavoitteena on edistää hyviä toverisuhteita, kouluviihtyvyyttä, yhteisvastuuta sekä turvallista ja kannustavaa ilmapiiriä koulussa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto aloitti tukioppilastoiminnan maassamme vuonna 1972. Tukioppilastoiminta kattaa lähes 90 % perusopetuksen 7. - 9.-luokista. Vuosittain noin 14 000 tukioppilasta saa tehtävänsä koulutuksen. 1. - 6.-luokilla on kummioppilastoimintaa ja lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tutortoimintaa. MLL tukee ja kehittää tukioppilastoimintaa monin tavoin. Moni MLL:n yhdistys tekee yhteistyötä koulujen tukioppilastoiminnan kanssa.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Tukioppilastoiminta kuuluu opetussuunnitelmaan. Monet koulut ovat kirjanneet tukioppilastoiminnan opetussuunnitelmaansa. Tukioppilastoiminta on hyvä kirjata myös koulun vuosisuunnitelmaan. Tämä varmistaa tukioppilastoiminnalle toimintaedellytykset sekä tunnustaa sen osana koulun toimintaa. MLL tekee jatkuvasti työtä tukioppilastoiminnan edellytysten vahvistamiseksi kaikissa kouluissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Koulujen kummitoiminta pehmentää koulun alkua lapsen ensimmäinen kouluvuosi luo pohjan koko kouluajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitolle on tärkeää, että lapset viihtyvät koulussa. Lapsi voi oppia vain, jos hänen on koulussa hyvä olla. Lapselle koulu merkitsee pitkälti kavereita ja ystäviä, johonkin ryhmään kuulumista. Hänelle koulu ei ole yksinmaan oppimista, lukemista ja laskemista, vaan hänelle on usein koulumenestystä tärkeämpää olla hyväksytty muiden lasten joukossa. Kummitoiminta on keino tukea koululaisten epämuodollista oppimista, sosiaalisuuteen, yhteisöllisyyteen ja toisten huomioon ottamiseen kasvamista. Koulun kummitoiminnassa toteutuvat myös monet koulun muodollisen oppimisen tavoitteet. Koulujen kummitoiminta edistää uusien koululaisten turvallista ja pehmeää koulun alkua. Vanhemmat oppilaat toimivat ekaluokkalaisten kummeina auttamalla oppilaita sopeutumaan uuteen kouluun ja luomalla hyvää yhteishenkeä. Kummit saavat valmennuksen kummit tehtävään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Tavoitteena on lisätä suvaitsevaisuutta kouluissa ja vähentää näin koulukiusaamista. Kummitoiminta on väline edistää koulun turvallisuutta ja oppilaiden sosiaalisia taitoja sekä kasvattaa lapsista aktiivisia, osallistuvia ja yhteisöstä vastuuta kantavia. Kummitoiminta on lapsille vastuunoton ja yhteisvastuun opettelua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton toiminnan päämääränä on, että jokaisella lapsella on hyvä ja onnellinen elämä. Tavoitteena on, että lapset voivat toimia osallisina ja näkyvinä jäseninä niin yhteiskunnassa kuin omassa yhteisössäänkin. MLL tavoittelee toiminnallaan, että vapaaehtoistyö, toisen auttaminen, välittäminen ja yhteisen vastuun kantaminen ovat yhteiskunnan näkyviä arvoja. Nämä kaikki päämäärät ovat keskeisiä myös koulujen kummitoiminnassa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

MLL on kehittänyt ja tukenut kummitoimintaa 1970-luvun lopulta lähtien. Toiminnan juuret ovat yläkoulujen tukioppilastoiminnassa. Koulujen kummitoiminnan opas (2006) on perusmateriaali, joka antaa kouluissa kummitoimintaa ohjaaville opettajille työvälineitä. Se on muistilista ja ideapankki toiminnan käynnistämiseen, ideoinnin apuväline, joka antaa runsaasti vinkkejä toimintaan. Koulujen kummitoiminnan oppaasta löytyy myös kummien valmennuksen käsikirjoitus. Oppaan tavoitteena on innostaa ja kannustaa kouluja toteuttamaan ja kehittämään oman näköistä kummitoimintaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006.)

Avainasemassa kiusaamisen vähentämisessä ovat opettajat. Opettajien kyky tunnistaa kiusaaminen on tietysti välttämätön edellytys puuttumiselle, mutta heidän käytössä olevat menetelmät sekä luottamus niihin vaikuttaa lopputulokseen. (Salmivalli 2003, 36 - 37.)

6 KIVA KOULU – HANKE

Kiva Koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka on kehitetty Turun yliopiston psykologian oppiaineen ja Oppimistutkimuksen keskuksen yhteistyönä. Kiva Koulu on otettu käyttöön vuonna 2009. (Kiva Koulu.)

Kiva Koulu- ohjelman yleiset toimenpiteet kohdistuvat kaikkiin oppilaisiin ja ovat pääasiassa kiusaamista ehkäiseviä. Kohdennetut toimenpiteet otetaan käyttöön kiusaamistapauksen tultua ilmi ja ne kohdistetaan erityisesti kiusaamiseen osallistuneisiin ja kiusattuihin lapsiin tai nuoriin, tavoitteena saada kiusaaminen loppumaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Kiva Koulu - ohjelma on koko koulun ohjelma, sitä ei ole tarkoituksenmukaista toteuttaa yhdellä tai kahdella luokalla. Ohjelma käyttäjäksi ilmoittautuvat koulut, eivät yksittäiset luokat tai oppilaat. Kiva Koulu -ohjelma on opetusministeriön rahoittama, Turun yliopistossa kehitettävä koulukiusaamista ehkäisevä ja vähentävä toimenpidekokonaisuus. Vahvasti tutkimustietoon perustuva ohjelma on suomalainen sosiaalinen innovaatio. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Kiva Koulu on tarkoitettu perusopetusta antavien koulujen käyttöön. Ohjelman toimenpiteet suuntautuvat yksittäisten oppilaiden lisäksi luokkien ja koulujen tasolle – vanhempia unohtamatta. Ohjelman kehittämistyö etenee asteittain, ja siitä tuotetaan erilliset versiot luokka-asteille 1.–3., 4.–6. ja 7.–9. suomen- ja ruotsinkielisinä. Ohjelman kehittämiseen osallistuu yli 30 000 oppilasta eri puolilta Suomea. Kiva Koulua on vakiinnutettu valtakunnallisesti perusopetuksen koulujen käyttöön syksystä 2009 alkaen. Koulujen henkilökunnalle tarjotaan tietoa kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta. Koko kouluyhteisö sitoutetaan kiusaamisen vastaiseen työhön. Koulun kokouspäiviä ja vanhempainiltoja varten kehitetään materiaaleja ja menetelmä, jonka avulla koulu voi arvioida käytäntöjään ja valmiuttaan ottaa Kivan Koulun toimenpiteet käyttöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Tarkoituksena on luoda nykyaikainen, vetovoimainen ja kansainvälisesti korkeatasoinen kiusaamisen vastainen interventio-ohjelma, jonka toimenpiteiden tuloksellisuutta tutkitaan alusta lähtien. Koulukiusaamista vastustavan toimenpideohjelman vaikuttavuudesta ja sitä selittävistä tekijöistä toteutetaan kansainvälisestikin tarkasteltuna ainutlaatuinen tutkimushanke. Ensimmäiset tulokset vaikuttavuudesta vuosiluokkien 4 - 6 osalta ovat erinomaisia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Tutkimusten mukaan suomalaisista peruskoululaisista noin 5–10 prosenttia joutuu jatkuvan kiusaamisen kohteeksi. Määrä ei ole vähentynyt viimeisten kymmenen vuoden aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Koulutasolle Kiva koulu- ohjelman tavoitteena on tarjota koulun henkilökunnalle perustietoa kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta sekä sitouttaa koko henkilökunta kiusaamisen vastaiseen työhön. Välituntivalvojat saavat ohjelmasta Kiva koulu- logolla varustetut näkyvät liivit. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 21.)

Luokkatasolla pyritään vaikuttamaan oppilaisiin niin, että he kiusaajan kannustamisen sijaan asettuisivat tukemaan kiusattua ja osoittaisivat, etteivät hyväksy kiusaamista. Oppilaiden tasolla keskitytään esille tulevien kiusaamistapauksien mahdollisimman tehokkaaseen selvittelyyn. Keskeinen työmuoto ovat selvittämiskeskustelut, jotka noudattavat ennalta sovittua rakennetta. Selvittämiseen liittyy aina seurantakeskustelu, jossa varmistetaan, että tilanne on muuttunut. (Kaukiainen & Salmivalli. 2009, 21.)

7 KOULUKIUSAAMISEN VAIKUTUKSET

Kiusaaminen vaikuttaa kaikkein vakavimmin yksilötasolla. Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheuttaa henkisiä vaurioita ja nämä voivat nousta esiin myöhemmässäkin elämässä. Kiusaaminen voi myös vaikuttaa kiusatun identiteettiin ja ohjata sitä kautta ammatin valintaa. Psykosomaattisina oireina voi esiintyä muun muassa vatsakipuja ja päänsärkyjä. Uhrit voivat myös olla muita ahdistuneempia sekä kiusaamisella on negatiivisia vaikutuksia koulutyöhön. (Hamarus 2008, 78.)

Kiusaamisen välittömiä vaikutuksia ovat myös muun muassa kiusattujen lasten koulupelko ja erilaiset psykosomaattiset oireet, kuten vatsakivut ja päänsärky. Uhrien on myös todettu olevan muita luokkatovereitaan useammin ahdistuneita, ja heillä on huonompi itsetunto. Kiusatuksi joutumisella voi olla suoria vaikutuksia koulumenestykseen: kun on paha mieli, on vaikea keskittyä koulutyöhön. (Hamarus 2008, 78.)

Kiusaamisen seuraamukset ja muut jäljet voivat näkyä oppilaassa monin tavoin. Monet kiusaamisen merkit voivat kuitenkin selittyä myös lapsen ja nuoren muilla ongelmilla. Hyvin usein olennaista on oppilaan käyttäytymisessä tapahtunut muutos. Esimerkiksi jos aikaisemmin koulunkäyntiin myönteisesti suhtautunut lapsi ei enää, joka päivä halua lähteä kouluun, on vanhempien syytä pohtia mitkä, voivat olla syitä muutokselle. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 16.)

Pahimmillaan koulukiusattu henkilö saattaa jäädä kokonaan ilman ystäviä. Lisäksi kiusaaminen muodostaa riskin kiusatun hyvinvoinnille sekä kehitykselle. Kiusatut lapset sekä nuoret ovat muita ahdistuneempia ja masentuneempia. (Kaukiainen & Salmivalli 2009, 9.)

Tutkimuksissa kiusatuksi joutumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa ahdistuneisuuteen, kielteiseen minäkuvaan, huonoon itsetuntoon sekä masentuneisuuden kautta itsetuhoajatuksiin. Koulukiusaamisen ollessa kehityksellinen riski kiusatulle, on se sitä myös kiusaajalle. (Salmivalli 2010, 26.)

Kiusaaminen vaikuttaa voimakkaasti oppilaskulttuuriin. Kiusaamisen syyksi nimetyistä ominaisuuksista muodostuvat ne ominaisuudet, joita koko yhteisö alkaa karttaa. Jos oppimisympäristö ei ole turvallinen, se vaikuttaa vääjäämättömästi oppimiseen ja kouluviihtyvyyteen. Kiusaamattomuus on edellytys kasville ja oppimiselle. Pelon ja jännityksen ilmapiirissä oppiminen käy hankalaksi, jopa mahdottomaksi. Myös luovuus ja ilmaisu tukehtuvat tällaisessa ilmapiirissä. Kiusaava yhteisö voi olla näennäisesti yhteisöllinen, mutta sen yhteisöllisyys ei ole kuitenkaan eheää. (Hamarus 2008, 75 - 78.)

8 SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN VAIHEET

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään jo olemassa olevaa tietoa tutkittavasta aiheesta sekä lopulta arvioidaan tiedon laatua. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään perustelemaan ja tarkentamaan valittua tutkimuskysymystä sekä tekemään luotettavia yleistyksiä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen vaiheet jaetaan tutkimussuunnitelmaan, tutkimuskysymysten määrittämiseen, alkuperäistutkimusten hakuun, laadun arviointiin sekä tulosten esittämiseen. Katsauksen avulla pyritään tekemään mahdollisimman luotettava yleistys tutkittavasta asiasta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

8.1 Tutkimussuunnitelma

Systemaattisen tärkein vaihe on ensimmäiseksi laadittava yksityiskohtainen tutkimussuunnitelma. Se ohjaa koko tutkimusprosessin etenemistä ja vähentää systemaattista harhaa sekä varmistaa tiedon tieteellisen täsmällisyyden. Tutkimussuunnitelmassa määritetään systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset, menetelmät ja strategiat alkuperäistutkimusten keräämiseksi sekä sisäänottokriteerit, joilla alkupe-
räistutkimukset valitaan. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39.)

Tutkimussuunnitelman tekeminen edellyttää riittävästi aikaisempaa tutkimustietoa, jotta tutkimuskysymykset voidaan muotoilla relevanteiksi ja hakustrategiat suunnitella. On myös tärkeää selvittää onko aiheesta mahdollisesti aikaisemmin tehty systemaattista kirjallisuuskatsausta, jotta vältetään päällekkäisyydet. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen kuuluu olennaisena osana kaikkien vaiheiden läpinäkyvä ja täsmällinen raportointi. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39.)

Aluksi opinnäytetyön aiheenani oli koulukiusaamisen ennaltaehkäisy, mutta työn edetessä se kuitenkin muuttui käsittelemään koulukiusaamisen psyykkisiä - ja sosiaalisia vaikutuksia. Tärkeää oli mielestäni, että työni nimi ja samalla tarkoitus muuttui melko alussa, niin se ei haitannut juurikaan työn etenemistä.

8.2 Tutkimuskysymysten määrittäminen

Tutkimuskysymyksissä määritetään ja rajataan se, mihin systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään vastaamaan. Perusta tutkimuskysymyksissä on tutkijan aikaisemmassa tiedossa aiheesta sekä tutkimusintressissä. Tutkimuskysymykset määrittävät systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteen. Tutkimuskysymyksiä voi olla yksi tai useampia. Ne voivat olla muotoiltuja ja strukturoituja. (Kääriäinen & Lahtinen 2006,39-40.) Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen päämääränä on koota tietoa ja tehdä siitä synteesi mahdollisimman kattavasti valitusta aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Systemaattinen katsaus on itsenäinen tutkimus, jossa pyritään tutkimuksen toistettavuuteen ja virheettömyyteen. Luotettavuuskysymykset nousevat siis erityisen keskeisiksi myös tämän tutkimustiedon kohdalla. (Johansson ym. 2007, 46.)

Aiheen olen valinnut, koska se on aina ajankohtainen sekä tärkeä. Lisäksi tulevaisuudessa haluaisin työskennellä psykiatrisen hoitotyön parissa ja tämänkin takia erityisesti lapsiin ja nuoriin kohdistuvat koulukiusaamisen psyykkiset - ja sosiaaliset seuraamukset motivoivat tekemään opinnäytetyön tästä aiheesta. Tässä opinnäytetyössä on tavoitteena hakea vastausta siihen, mikä vaikutus koulukiusaamisella on lapsen tai nuoren terveyteen. Tutkimuskysymyksiä työssä on kaksi. Tutkimuskysymyksiin haetaan vastausta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. 1. Miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun psyykkiseen terveyteen? 2. Miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun sosiaaliseen terveyteen?

8.3 Alkuperäistutkimusten haku

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sisällytettävälle alkuperäiskatsauksille määritellään tarkat sisäänottokriteerit. Näillä tarkoitetaan edellytyksiä tai rajoituksia mukaan otettaville alkuperäistutkimuksille. Sisäänottokriteerit perustuvat tutkimuskysymyksiin ja ne määritellään ennen varsinasta valintaa. Niissä voidaan rajata esimerkiksi alkuperäistutkimusten lähtökohtia, tutkimusmenetelmää ja kohdetta, tuloksia tai tutkimuksen laatutekijöitä. (Kääriäinen & Lahtinen, 2006, 41.)

Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään vastaamaan määritettyihin tutkimuskysymyksiin kattavasti, ja siksi alkuperäistutkimusten haussa ei rajoituta pelkästään julkaistuihin artikkeleihin, vaan pyritään löytämään myös julkaisemattomat lähteet. Tämän tarkoituksena on julkaisuharhan vähentäminen. Julkaisuharhalla tarkoitetaan sitä, että merkittäviä tuloksia saaneet alkuperäistutkimukset julkaistaan keskeisimmissä julkaisuissa helpommin, jopa nopeammin ja ne ovat myös useimpien saatavilla. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40 - 41.)

Systemaattiseen kirjallisuuskatsauksen hyväksyttävien ja hylättävien alkuperäistutkimusten valinta tapahtuu vaiheittain ja perustuu siihen, vastaavatko hauissa saadut alkuperäistutkimukset asetettuja sisäänottokriteereitä. Vastaavuutta tarkastellaan portaittain: kaikista alkuperäistutkimuksista luetaan otsikot ja näiden perusteella hyväksytään ne, jotka vastaavat sisäänottokriteereitä. Jos yhdestä alkuperäistutkimuksesta on useampi julkaisu, valitaan näistä vain kattavin. Tällä pyritään välttämään toistojulkaise-

misharhaa. Tärkeää on myös kirjata hylättyjen alkuperäistutkimusten lukumäärä ja perustelut hylkäämiselle. (Kääriäinen & Lahtinen, 41.)

Vain osa relevanteista alkuperäistutkimuksista löydetäänkin elektronisesti, joten manuaalinen tiedonhaku täydentää tietokantahakua. Manuaalisella haulla tarkoitetaan alkuperäistutkimusten etsimistä käsin erilaisista julkaisemattomista lähteistä. Vaikka keskeiset julkaisut olisivat mukana elektronisessa haussa, käydään ne siis läpi vielä käsihaulla. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 40 - 41.)

Opinnäytetyöni pääasiallisena tietohaun menetelmänä ovat sähköiset aineistotietokannat, jotka ovat Linda sekä Medic. Tein myös tietokantahaun lisäksi Arto tietokantaan, mutta jätin sen pois jo alkuvaiheessa sen takia, koska sieltä ei löytynyt tukittua tietoa aiheesta. Manuaalinen haku on tehty käymällä läpi Hoitotiede sekä Tutkiva hoitotyö -lehtien sisällysluettelot vuosilta 2005 - 2010, mutta niistä ei kuitenkaan löytynyt työni kannalta yhtään oleellista artikkelia, joten jätin sen takia jätin manuaalisen haun kokonaan pois.

Taulukoista 1 - 6 käyvät ilmi tietokantahakujen hakusanat sekä tulokset molempiin tutkimuskysymyksiin eriteltyinä. Niistä löytyvät myös yksityiskohtaisesti käyttämäni sisäänotto- ja poissulkukriteerit työlleni. Tietokantahakujen lisäksi olen käynyt läpi Linda sekä Medic tietokannasta kaikki pro gradut, jotka ovat liittyneet aiheeseeni, jotka käsittelevät koulukiusaamista.

Edellisen olen tehnyt sen takia, koska mielestäni tekemieni tietokantahakujen tulokset ovat suhteellisen pieniä ja lisäksi mielestäni tämä on parantanut myös työn luotettavuutta. Näihin pieniin hakutuloksiin on ollut syynä se, että minulla oli ehkä liikaa hieman samantyyllisiä hakusanoja. Edellisen takia juuri se oli ongelma, että vaikka tietokannoista löytyi runsaasti hakutuloksia, niin hyvin monesti kävi niin, että eri hakusanoilla löytyi samoja tutkimuksia. Tämä jo itsessään pienensi mukaan otettavien tutkimusten määrää. Lisäksi liitteeksi olen laittanut kuvauksen tekemästäni hakuprosessista.

Linda on Suomen yliopistokirjastojen yhteisluettelo, joka sisältää kansalliskirjaston sekä viitetiedot yliopistokirjastojen, Eduskunnan kirjaston, Varastokirjaston ja Turun ammattikorkeakoulun tietokantoihin sisältyvistä kirjoista, aikakauslehdistä ja sarjoista,

kartoista, visuaalisesta aineistosta, arkistoista ja elektronisesta aineistosta. Lisäksi Linda tietokannasta löytyy ammattikorkeakoulujen kirjastojen, maakuntakirjastojen ja erikoiskirjastojen aikakauslehdistä. (Johansson ym. 2007, 29.)

Medic on kotimainen terveystieteellinen tietokanta, jota on tuottanut vuodesta 1978 Terveystieteiden keskuskirjasto. Medic sisältää viitteitä suomalaisesta lääke-, hammas- ja hoitotieteellisestä kirjallisuudesta. (Johansson ym. 2007, 30.)

Tutkimuksia läpi käydessä huomasin, että opettajiin kohdistuvasta kiusaamisesta sekä opettajien välisestä työpaikkakiusaamisesta löytyi myös jonkun verran tietoa, mutta sisäänottokriteeriini vedoten jätin ne pois lopullisesta tutkimusaineistosta. Poissulkukriteeri tälle työlle oli myös maahanmuuttajat. Edellinen tarkoittaa, että tutkimuksessa haluttiin tuoda esille nimenomaan koulukiusaamiseen vaikutuksia suomalaisessa väestössä.

Taulukko 1. Ensimmäisen 1. tutkimuskysymyksen hakusanat

”Miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun psyykkiseen terveyteen?”

Hakusana (t)	Medic	Linda	Yhteensä
Koulukiusaaminen, minäkuva	3	15	18
Koulukiusaaminen, itsetietoisuus	0	0	0
Koulukiusaaminen, identiteetti	0	7	7
Koulukiusaaminen, elämäkatsomus	0	1	1
Koulukiusaaminen, arvojärjestelmä	0	0	0
Koulukiusaaminen, persoonallisuus	1	7	8
Koulukiusaaminen, itsearvostus	0	1	1
Koulukiusaaminen, itsetuntemus	0	1	1
Koulukiusaaminen, itsekeskeisyys	0	0	0
Haun tulos	4	32	36

Taulukossa 1 on esitetty hakusana (t) joilla tietoa on etsitty tutkimuskysymykseen 1. Taulukosta käy ilmi tarkasti tietokannoista saadut tulokset. Lisäksi tietoa on haettu 1. tutkimuskysymykseen hakusanalla koulukiusaaminen. Tämä on tehty sen, koska tiedon hakua tehdessä on huomattu, että kyseisillä hakusanoilla ei ole löytynyt kovin paljon tietoa aiheeseen liittyen. Syy on ollut myös luotettavuuden parantamisessa sekä siinä, että on saatu esille koulukiusaamista muista näkökulmista, joita ei välttämättä saatu esille pelkästään asetetuilla hakusanoilla. Tuossa taulukossa suurta hylättyjen ja

hyväksytyjen määrää selittää juuri tuo, että tietoa on haettu pelkällä sanalla koulukiusaaminen.

Taulukko 2. Linda- tietokanta, tutkimuskysymys 1. (sisäänotto- ja poissulkukriteerit)

Rajaus	Hylätyt	Hyväksytyt
Aikarajaus 2005-2010	32	13
Tutkimus mukaan vain kerran	11	2
Sisältö olennainen työn aiheen kannalta	31	2
Koulukiusaaminen	29	22
Pro gradu	25	4
Abstrakti luettavissa	13	22

Taulukossa 2 on esitetty 1. tutkimuskysymykseen hyväksytyt sekä hylätyt julkaisut. Ensimmäiseksi julkaisut rajattiin vuosille 2005 - 2010. Näiden perusteella hyväksyttiin 13 ja hylättiin 32. Seuraavalla hakukriteerillä pois suljettiin se, että sama tutkimus olisi otettu mukaan useamman kerran. Tämän kriteerin perusteella hyväksyttiin 2 ja pois suljettiin 11 tutkimusta. Seuraava haussa oli kriteeri, jonka avulla tarkasteltiin, olisiko saatujen tutkimuksien sisältö ylipäättään työhön olennainen sisältönsä kannalta. Edellinen selvisi lukemalla poisjätettyjen tutkimuksien tulos osiot läpi. Tämän kriteerin perusteella hyväksyttiin 2 ja hylättiin 31. Seuraavaksi kriteerillä koulukiusaaminen hyväksyttiin 22 ja hylättiin 29. Sen jälkeen kriteerinä oli pro gradu. Tämä kriteeri on antanut myös suuntaa työlle sillä, että työhön on haluttu pääasiassa pro graduja, koska niiden tieto on varmasti tieteellistä sekä käsittelevät aiheitaan laaja-alaisesti. Kriteerin perusteella hyväksyttiin 22 ja hylättiin 550. Lisäksi kriteerinä käytettiin sitä, että abstraktin oli oltava luettavissa. Sen perusteella hyväksyttiin 22 ja hylättiin 13.

Taulukko 3. Medic- tietokanta, tutkimuskysymys 1. (sisäänotto- ja poissulkukriteerit)

Rajaus	Hylätyt	Hyväksytyt
Aikarajaus 2005-2010	9	2
Tutkimus mukaan vain kerran	9	2
Sisältö olennainen työn aiheen kannalta	4	7
Abstrakti luettavissa	9	2
Koulukiusaaminen	5	2
Pro gradu	10	1

Taulukosta 3 käy ilmi Medic- tietokannasta aikarajauskriteerin perusteella hyväksyttiin 2 ja hylättiin 9. Sen jälkeen haluttiin ottaa tutkimus mukaan vain kerran. Tällä kriteerillä hyväksyttiin 2 ja hylättiin 9. Seuraavaksi tarkastelin sitä onko sisältö olennainen työn kannalta. Tämän perusteella hyväksyttiin 7 ja hylättiin 4. Seuraavaksi oli abstraktin oltava luettavissa, jonka perusteella hyväksyttiin 2 ja hylättiin 9. Työhön lisäämäni kriteerin koulukiusaaminen avulla hyväksyttiin 2 sekä hylättiin 5. Seuraavan kriteerin kohdalla suurta eroa hyväksytyjen ja hylättyjen selittää se, että Medic- tietokannassa noilla hakusanoilla löytyneet pro gradut olivat pääasiassa samoja. Lopulta pro graduista hyväksyttiin 1 ja hylättiin 10.

Taulukko 4. Toisen tutkimuskysymyksen hakusanat

”Miten koulukiusaaminen vaikuttaa kiusatun sosiaaliseen terveyteen?”

Hakusana (t)	Medic	Linda	Yhteensä
Sosiaalinen tuki, koulukiusaaminen	29	3	32
Sosiaalinen rooli, koulukiusaaminen	28	0	28
Koulukiusaaminen, sosiaalinen verkosto	26	0	26
Koulukiusaaminen, sosiaaliset odotukset	6	0	6
Koulukiusaaminen, sopeutuminen	0	4	4
Koulukiusaaminen, sosiaalinen osallistuminen	26	0	26
Koulukiusaaminen, kyky työnte- koon	0	0	0
Koulukiusaaminen, sosiaalinen vuorovaikutus	27	9	36
Koulukiusaaminen, luottamus	0	0	0
Koulukiusaaminen, sosiaaliset taidot	7	5	12
Haun tulos	149	17	160

Taulukossa 4 on esitetty toisen tutkimuskysymyksen hakusanat ja tulokset tietokan-
toineen. Se ero on lopullisten hakusanojen ja taulukon välillä on, että taulukossa esi-
tetty hakusana koulukiusaaminen muutettiin Medic- tietokannassa muotoon koulu eli
siitä on jätetty kiusaaminen sana jäi kokonaan pois. Tämä tehtiin työn laajan tarkaste-
lun vuoksi. Lisäksi se paransi luotettavuutta ja haun tulokset paranivat. Kun Medic-
tietokannasta haki yhdistelmällä koulukiusaaminen ja tuo toinen valittu hakusana, niin
tietokannasta ei juurikaan löytynyt tutkimuksia eikä muita julkaisuja. Kun tuo Medic-
tietokannassa jätettiin pois tuo kiusaaminen termi, niin hakutulos parani huomattavas-
ti. Käyttämäni menetelmä oli kuitenkin nuo kokonaiset sanat. Muutamall hakutermillä
kokeilin tuota katkaisua, mutta mielestäni ollut suurta eroa, joten päädyin tällä tavalla
käyttämäni menetelmään.

Taulukko 5. Linda-tietokanta, tutkimuskysymys 2. (sisäänotto- ja poissulkukriteerit)

Rajaus	Hylätyt	Hyväksytyt
Aikarajaus 2005-2010	8	1
Tutkimus mukaan vain kerran	2	2
Sisältö olennainen työn aiheen kannalta	7	3
Koulukiusaaminen	29	22
Pro gradu	8	2
Abstrakti luettavissa	41	25

Taulukossa 5 on esitetty, että aikarajauskriteerin perusteella tutkimuskysymykseen 2 hyväksyttiin 1 ja hylättiin 8. Seuraavaksi tutkimus haluttiin mukaan vain kerran. Tämän kriteerin perusteella hyväksyttiin 2 ja hylättiin 2. Sisällön piti olla olennainen työn kannalta, tämän perusteella hyväksyttiin 3 ja hylättiin 7. Lisäksi tämänkin tutkimuskysymyksen kohdalla käytetty kriteeri koulukiusaaminen, perusteella hyväksyttiin 22 ja hylättiin 29. Pro graduista hyväksytyksi tuli 2 ja 8 hylättiin. Abstraktin täytyin olla myös olla luettavissa. Tämän kriteerin perusteella hyväksyttiin 25 ja hylättiin 41

Taulukko 6. Medic-tietokanta, tutkimuskysymys 2. (sisäänotto- ja poissulkukriteerit)

Rajaus	Hylätyt	Hyväksytyt
Aikarajaus 2005-2010	49	35
Tutkimus mukaan vain kerran	138	8
Sisältö olennainen työn aiheen kannalta	138	8
Abstrakti luettavissa	73	92
Koulukiusaaminen	3	2
Pro gradu	36	10

Taulukosta 6 selviää, että ensimmäiseksi Medic tietokannasta tietoa haettiin aikarajauskriteerin perusteella, jonka perusteella hyväksytyksi tuli 35 ja hylättyjä saatiin 49 kappaletta. Tutkimus haluttiin mukaan vain kerran. Tämän kriteerin kohdalla suureen hylättyjen määrään vaikutti taas se, että samat tutkimukset kertautuivat useasti. Kriteerin perusteella hyväksyttiin 8 ja hylättiin 138. Sisällön täytyi olla oleellinen työn aiheen kannalta. Sillä perusteella hyväksyttiin 8 ja hylättiin 138. Seuraavaksi abstraktin

oli oltava luettavissa, jonka perusteella hyväksytyksi tuli 92 ja hylätyksi 73. Tähän kohderyhmänä koulukiusaaminen, koska kuten aikaisemmissakin taulukoissa, niin tietoa löytyi paljon myös liittyen työpaikkakiusaamiseen. Viimeinen sisäänotto kriteeri oli pro gradu. Näiden perusteella hyväksyttiin 10 ja hylättiin 36.

8.4 Alkuperäistutkimusten valinta ja laadun arviointi

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimusten valinnassa kiinnitetään huomiota tutkijan subjektiivisen valikoitumisharhan minimoimiseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija valitsee mahdollisimman täsmällisesti ne tutkimukset, jotka ovat tutkimuskysymysten kannalta olennaisia. Valikoitumisharhaa pyritään vähentämään sekä sisäänottokriteerien tarkalla rajauksella että sillä, että alkuperäistutkimusten valinnan tekee vähintään kaksi arvioijaa toisistaan riippumattomasti ja itsenäisesti. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 41.)

Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnilla luodaan suositukset jatkotutkimuksille, ohjataan tulosten tulkintaa sekä pyritään kuvaamaan vaikutusten voimakkuutta. Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnissa tärkeitä tekijöitä ovat systemaattinen harha sekä ulkoinen ja sisäinen laatu. Sisäisen laadun muodostavat asetelma, toteutus, ja analysointi. Tärkeää on myös tutkia ulkoisen laadun tekijöitä otoksen suuruutta interventioita sekä tulosten mittausta. (Kontio & Johansson 2007, 101.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen laadun arvioinnissa pitäisi käyttää kahta tai useampaa toisistaan riippumatonta arvioijaa. Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnissa tulee standardoitua menetelmää, jotta vältetään systemaattista harhaa. Apuna arvioinnissa on mahdollista käyttää itse kehitettyä tai valmista mittaria. Mittareiden sekä tarkistuslistojen avulla on mahdollista välttää systemaattista harhaa. Päätettäessä käyttää mittaria tai tarkistuslistaa, on ne hyvä testata ensin johonkin sattumanvaraisesti valittuun alkuperäistutkimukseen. (Johansson 2007, 102.)

Tarkistuslistaan voidaan sisällyttää yksittäiset näkökulmat ,komponentit tutkimuksen asetelmasta, toteutuksesta ja analyysistä, johon teoreettisia perusteita.

Systemaattisten kirjallisuuskatsauksien laadun arviointi voi olla vaikeaa ja siksi tutkijan tulisi käyttää alkuperäistutkimusten laadun arvioinnissa mahdollisimman luotettavaa mittaria. (Kontio & Johansson 2007, 102, 106.)

Tämän opinnäytetyön lopullinen aineisto koostui 11 alkuperäistutkimuksesta. Tähän opinnäytetyöhön valittiin ainoastaan tutkimuksia. Tähän opinnäytetyöhön valittiin määrällisiä tutkimuksia sekä laadullisia tutkimuksia. Tämän opinnäytetyön alkuperäistutkimusten laatua on tarkasteltu liitteenä 3 olevassa alkuperäistutkimusten taulukossa. Alkuperäistutkimusten laatua parantavat sekä heikentävät tekijät on merkattu niihin plussina ja miinuksina. Alkuperäistutkimusten laadun arvioinnissa olen erityisesti kiinnittänyt siihen, millä menetelmällä tulokset on saatu. Lisäksi tärkeää on ollut kiinnittää huomio tutkimusten vastaajien määrän suuruuteen. Myös mielestäni alkuperäistutkimusten laatua parantaa se, että oppilaat olivat oikeasti päässeet vaikuttamaan tutkimukseen.

9 SISÄLLÖNANALYYSI

Tämän opinnäytetyön analyysissä käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä.

Sisällönanalyysi on paljon käytetty tutkimusaineiston analyysimenetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa, sitä käytetään kuitenkin monella eri tavalla ja sitä koskeva tieto on hajanaista (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4).

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti. Usein sisällön analyysi määritellään prosessina, jossa tuotetut kategoriat kvantifioidaan. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä muodossa. Analyysin lopputuloksena tuotetaan tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kategorioita. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Aineistosta lähtevä analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina. Pelkistämisellä tarkoitetaan sitä, että aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään. Ryhmitellessä aineistoa tutkija yhdistää pelkistetyistä ilmaisuista ne asiat, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Abstrahoinnissa muodostetaan yleiskäsitteiden avulla kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 6.)

Aineistoa pelkistetään kysymällä aineistolta esimerkiksi tutkimustehtävän mukaista kysymystä. Sivun marginaaliin kirjataan asiat, jotka aineistosta löytyvät vastauksena

tähän kysymykseen. Pelkistetyt ilmaisut kirjataan mahdollisimman tarkasti samoilla termeillä kuin teksti on aineistossa. Tämä on kategorioiden muodostamisen ensimmäinen vaihe. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 6.) Ensimmäiseksi valituille tutkimuksille esitettiin tutkimustehtävien mukaiset kysymykset. Sen jälkeen kaikki tutkimuskysymyksiin vastaavat ilmaisut erotettiin kahdeksi omaksi ryhmäksi, tulivat vastauksina tutkimuskysymyksiin.

Analyysin seuraava vaihe on ryhmittely. Ryhmittelyssä on kysymys pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksien ja yhtäläisyyksien etsimisestä. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan kategoriaan ja annetaan kategorialle sen sisältöä hyvin kuvaava nimi. Muodostettaessa kategorioita induktiivisesti tutkija päättää tulkintaansa hyväksi käyttäen, mitkä asiat voidaan yhdistää samaan kategoriaan ja mitä ei voida yhdistää. Tähän vaiheeseen liittyy jo aineiston abstrahointia eli käsitteellistämistä. Analyysia jatketaan yhdistämällä samansisältöiset kategoriat toisiinsa muodostaen niistä yläkategorioita. Yläkategorialle annetaan nimi, joka kuvaa hyvin sen sisältöä eli niitä alakategorioita, joista se on muodostettu. Abstrahointia jatketaan yhdistämällä kategorioita niin kauan kuin se on sisällön kannalta mielekästä ja mahdollista. Kategorioiden nimeäminen voi olla ongelmallista. Nimeämisessä käytetäänkin usein deduktiivista päättelyä eli kategorialle annetaan nimi, joka on jo aikaisemmin tuttu käsite tai sanapari, esimerkiksi psyykinen hyvinvointi. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 6.) Tässä vaiheessa löytyneet ilmaisut koottiin ryhmiksi kahteen eri tutkimuskysymykseen. Kun alakategoriat oli muodostettu, niin sen jälkeen niille annettiin niiden sisältöä parahiten kuvaava nimi, joka oli niiden yläkategoria. Nämä tehdyt ryhmittelyt löytyvät tarkasti kuvioista 1 ja 2 sekä yhteenvetona olevasta kuvioista 3.

10 SYSTEMAATTISEN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET



Kuva 1. Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen terveyteen.

Kuvassa 1 on esitetty tehty ryhmittely 1. tutkimuskysymykseen. Ensiksi koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen terveyteen on jaettu omiin alakategorioihin. Tämän jälkeen niille on annettu niiden sisältöä parhaiten kuvaava nimi. Näiden vaiheiden jälkeen tulokset on kirjoitettu tekstinä. Tulokset 1. tutkimuskysymykseen on löytynyt tutkimuksista 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 ja 11.

10.1 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen terveyteen

Isotaluksen ja Salomaan tutkimuksen mukaan itsetunnon yhteys kouluviihtyvyyteen on melko korkea. Kahdeksasluokkalaisista 15 % ilmoitti, että itsetunto ja kouluviihtyvyys ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Oppijaminäkuvan sekä kouluviihtyvyyden välillä kahdeksasluokkalaisilla oli vahva yhteys. Mielekkyykokemuksilla oli myös vahva yhteys kouluviihtyvyyteen. (Isotalus & Salomaa 2009, 65 - 66.)

Isotalus & Salomaa (2009) tutkimuksen perusteella voidaankin todeta, että koulu-kiusaaminen vaikutti todella haitallisesti uhrien itsetuntoon. Myös koulunkäynnin mielekkyydessä sekä oppi- ja minäkuvassa oli eroa kiusattujen ja kiusaamattomien välillä. (Isotalus & Salomaa 2009, 75.)

Sosiaalisen tuen riittävyys oli yhteydessä kaikkiin positiivisen mielenterveyden osa-alueisiin tilastollisesti merkitsevä. Nämä osa-alueet olivat tyytyväisyys itseensä, it-seluottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Mäenpää 2008, 52.)

Kouluviihtyvyyden kannalta tärkeimpiä tekijöitä ovat luokan ilmapiiri, turvallisuus sekä koulun henkilökunta. Koulurauhalla sekä koulun tarjoamilla harrastuksilla mainittiin kuitenkin olevan huomattavasti suurempi merkitys kuin aikaisemmin mainituilla tekijöillä. Oppilaiden mielestä kouluviihtyvyydessä painottui tovereiden, opettajan, välituntien sekä välituntien yhteys kouluviihtyvyyteen. (Ahtola & Keräjä 2009, 53-54.)

Mäenpää tarkasteli myös tutkimuksessaan, mikä yhteys asumismuodolla oli opiskelijoiden itseluottamukseen. Vajaalla kolmanneksella yksin ja puolison tai lasten kanssa asuvilla tai vanhempien kanssa asuvilla opiskelijoilla oli vahva itseluottamus. Opiskelijoista 16 %:lla, jotka asui solu- tai kimppakämpässä oli vahva itseluottamus. Itseluottamus oli heikoin solu- tai kimppakämpässä asuvilla opiskelijoilla ja puolison tai lasten tai vanhempien kanssa asuvilla. Opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunteeseen asumismuodolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. (Mäenpää 2008, 49.)

Mari Mäenpään (2008) tutkimuksen mukaan opiskelijoista 76 % ilmoitti heillä olevan vahvan tahdon sekä he ajattelivat pystyvät saavuttamaan asiat, jotka he tavoitteiksi asettavat. Myöskin kysyttäessä yhteenkuuluvuutta, niin 76 % vastasi, että heitä kohdellaan oikeudenmukaisesti. Tilastollisesti sukupuolella ei tutkimuksen mukaan ollut merkittävää yhteyttä opiskelijoiden itseluottamukseen, yhteenkuuluvuudentunteeseen. Itseluottamukseen oli yhteydessä oli tilastollisesti merkittävä yhteys aineellisella tuella. Vahva itseluottamus oli 37 %:lla aineellista tukea saavista ja kolmanneksella itseluottamus oli heikko. (Mäenpää 2008, 47 - 48, 51.)

Tutkimuksen perusteella kaverisuhteilla oli kohtuullisen suuri vaikutus yleiseen kouluviihtyvyyteen. Tutkimus piti tulosta tilastollisesti merkitsevästä vaikka kaverisuhteet selittivät vain 13,5 %. Tutkimuksessa mukana olevista 83 % vastasi myöntävästi väittämään, että he ovat joko täysin tai osittain samaa mieltä siitä, että heillä on hyvät kaverisuhteet. Kahdeksaluokkalaisista vain 2 % koki kaverisuhteensa todella huonoiksi. Lisäksi 97 % oli joko täysin tai samaa mieltä väittämän kanssa ”koulu on paikka, missä minulla on kavereita. Yksinäisyyden tuntemuksien yhteys yleiseen kouluviihtyvyyteen oli heikko. Myös henkilöillä, joilla ei ollut erityisopetustaustaa oli tilastollisesti merkittävä yhteys kaverisuhteiden ja kouluviihtyvyyden välillä. (Isotalus & Salomaa 2009, 54 - 56.)

Kirjoitelmien mukaan oppilaat kokivat ikävänä, jos hänen väärästä vastauksesta huudettiin ja myös jos opettajalta ei saanut apua. Eräs oppilas kertoi, että ”viihtyisin paremmin koulussa jos muutamat pojat lopettaisivat kiusaamisen ja haukkumisen. (Ahtola & Keräjärvä 2009, 74, 83.)

Outi Kaipiaisen tutkimuksessa aineistona olivat koulun oppilaiden tekemät ainekirjoitukset. Yleisimpiä henkisen väkivallan muotoja olivat muun muassa haukkuminen, syrjiminen sekä toiselle ilkkuminen ja huutelu. Oppilaat pitivät vuonna 1989 tehdyssä kirjoitelmassa sekä vuonna 2009 tehdyssä kirjoitelmassa tärkeimpinä koulunkäynnin mielekkyyteen vaikuttavina tekijöinä tovereita ja opettajia. (Kaipainen 2006,73; Ahtola & Keräjärvä 2009, 56.)

Noin 70 % viidesluokkalaisista piti luokkansa oppilaita ystävinään. Vastaava luku heidän kohdallaan, jotka eivät pitäneet luokastansa oppilaita ystävinään, oli yli 35 %. Luokan oppilaista 59 % ilmoitti, ettei heillä ole ystäviä omalla luokallaan. Tyttöistä kolme neljästä koki luokkansa muut oppilaat ystävikseen kun pojista ystävinä luokkansa oppilaita piti kaksi kolmesta. 37 % sekä tytöistä ja pojista oli sitä mieltä, että kaikki muut koulun oppilaat eivät pidä heidän luokastaan. Tytöistä sekä pojista ilmoitti noin 60 %, että jotkut heidän luokkansa oppilaat eivät ole heidän ystäviään. (Talaslampi & Tiensuu 2006, 49 - 50.)

Kouluviihtyvyyteen oli tilastollisesti merkitsevä tulos oppilaiden kokemuksilla opettajistaan. Kahtiajako oli selvä tämän kysymyksen kohdalla. Myönteisimmät kokemukset

opettajistaan olivat niillä, jotka viihtyivät parhaiten koulussa ja huonoimmat niillä, jotka viihtyivät koulussa heikosti. Myös sukupuolella oli merkitystä. Tytöt pitivät opettajia myönteisimpinä kuin pojat. Tärkeänä pidettiin erityisesti sitä, että opettaja kuuntelee oppilasta. (Isotalus & Salomaa 2009, 58 - 59.)

Opettajaa kohdistuvat maininnat jaettiin persoonaan, opettajan kohteluun ja opetustapoihin sekä luokan hallintaan. Opettajankin mainittiin vaikuttavan siihen, että jokin oppiaine saatettiin kokea ikäväksi, minkä mainittiin vaikuttavan oppilaan omaan mielenkiintoon ja motivaatioon. Kirjoitelmien mukaan oppilaat kokivat, että opettaja syyttää usein aiheettomasti samoja oppilaita tai luokkia. (Ahtola & Keräjä 2009, 70 - 71, 74.)

Mäenpään tutkimuksen mukaan emotionaalisen tuen yhteys positiiviseen mielenterveyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Runsaasti emotionaalista tukea saavista opiskelijoista 44 % oli tyytyväisiä itseensä, kun taas vähän emotionaalista tukea saavista 31 % ilmoitti olevansa tyytymätön itseensä. (Mäenpää 2008, 49.)

Mari Mäenpään (2008) tutkimuksessa tarkasteltiin myös tekijöitä, jotka vaikuttavat positiivisella tavalla yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen. Tulosten mukaan opiskelijat saivat aineellista tukea eniten omalta perheeltään. 43 % opiskelijoista sanoi, että he saavat erittäin tai melko paljon aineellista tukea vanhemmiltaan tai suvulta. Ystäviltä tai toisilta opiskelijoilta tukea saatiin melko vähän tai erittäin vähän. Tarpeellista emotionaalista tukea ilmoitti saavansa kaksi kolmasosaa, mutta reilu kymmenesosa ei koskaan saanut tarpeeksi emotionaalista tukea. Emotionaalista tukea saivat useammin naiset kuin miehet. (Mäenpää 2008, 42 - 44.)

Tutkimusten mukaan koulukiusaaminen seurauksena henkilö syrjäytyy muusta ryhmästä. Kiusatusta tulee epävarma, joka näkyy ulospäin arkuutena. Monesti oppitunneilla koulukiusaamista kokeneet pelkäävät osallistua opetukseen vastamaalla opettajien esittämiin kysymyksiin sekä keskusteluihin. Kiusatuilla henkilöillä ystävyssuhteet voivat ilmetä hyvinkin vaihtelevina, joka ilmenee sillä, että koulukiusatut haluavat viettää aikaa yksin mieluummin kuin ystävyssuhteissa joita he eivät täysin tunne todellisiksi. (Lindgren 2006, 67 - 68.)

Haapasalon tutkimuksen mukaan yleisin psyykkinen oire, josta nuoret kärsivät oli väsymys tai toisaalta heikotus. Tyttöillä oireet olivat yleisimpiä, niistä kärsi lähes puolet kun poikien osuus oireita esiintyvistä oli neljännes. Edellisessä oireet olivat viikottaisia. Myös viikottaista päänsärkyä sekä muuta ärtyneisyyttä esiintyi tytöistä lähes puolella kun pojista joka viidennellä esiintyi oireita. Muut psyykkiset oireet tässä tutkimuksessa olivat jännittyneisyys, niska- ja hartiakivut, vatsakivut, vaikeudet päästä uneen sekä myös esiintyi öistä heräilyä. Sukupuolten väliset erot kaikissa edellä mainituissa oireissa olivat tilastollisesti merkitseviä. Astma sekä allergisen nuhan oireet olivat niitä, joita tutkimuksen mukaan esiintyi vähiten molemmilla sukupuolilla. Tulosten perusteella, pojista kiusattiin kahdeksaa prosenttia, kun tytöistä kiusattiin viittä prosenttia. Kiusaajana toimimisen kohdalla ero oli suuri. Pojista toimi kiusaajana yhdeksän prosenttia, kun tytöistä kiusaajia oli kolme prosenttia. Erot olivat siis sukupuolten välillä tilastollisesti merkitseviä. Keräsen tutkimuksen tulosten mukaan tytöt kokivat poikia yleisemmin fyysisiä tai psyykkisiä oireita. (Haapasalo 2007, 29 - 30; Keränen 2006 ,53.)

Päänsäryn, selän alaosan kipujen, sekä ärtyneisyyden kohdalla voimakkaampi yhteysoireiluun oli poikien kohdalla. Tyttöillä oireet taas liittyivät unettomuuteen ja hermostuneisuuteen. Yleisimpiä viikottaisia oireita olivat päänsärkyt, kiukunpurkaukset sekä ärtyneisyys. Tyttöjen kiusaaminen liittyi hermostuneisuuteen sekä unettomuuteen ja he raportoivatkin kokevansa yleisemmin oireita kuin pojat. (Ulmanen 2006, 39.)

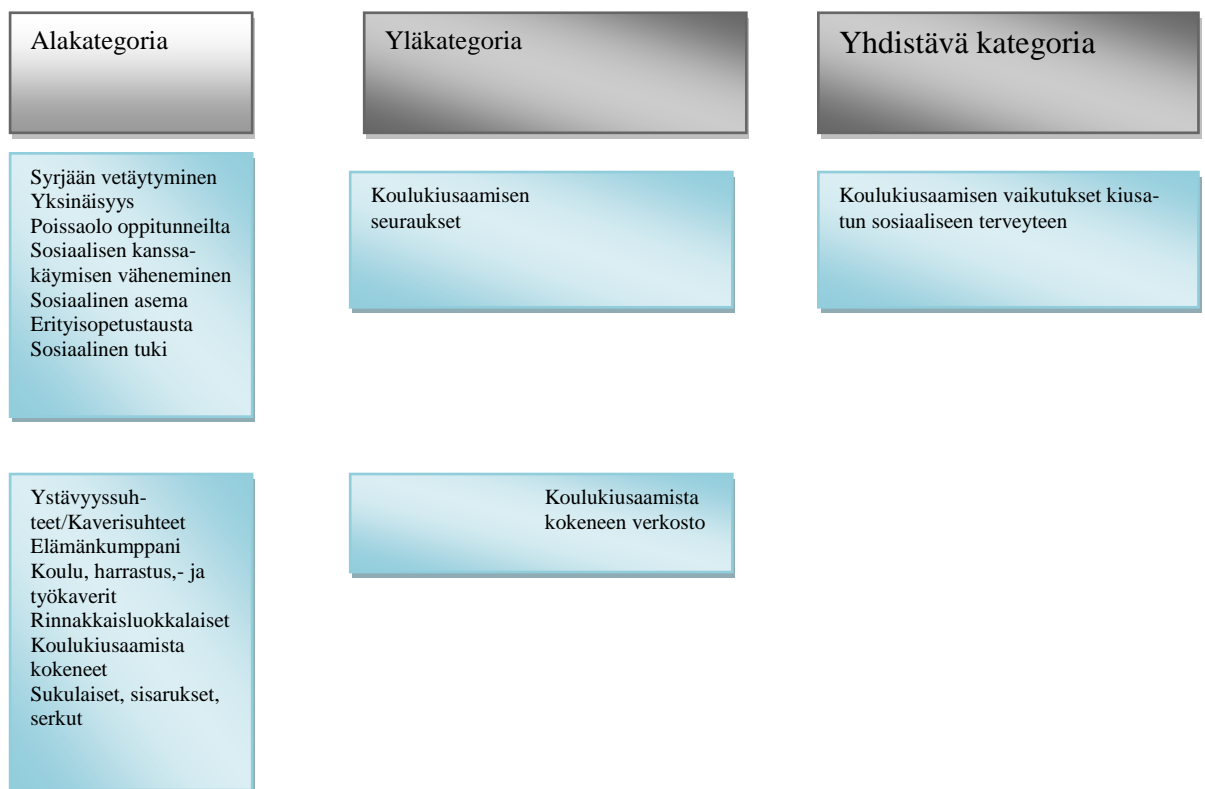
Koulukiusatusta henkilöstä saattaa tulla myös arvaamaton, eli hän saattaa yhtäkkiä menettää hermonsä ja saada jonkinlaisen raivokohtauksen. Koulukiusaaminen aiheuttaa myös koulukiusasta saattaa tulla myös pelokas tulla kouluun. (Kaipainen 2006, 61, 63.)

Monesti koulukiusaamiselle koituneista psyykkisistä vaikutuksista vakavimpia ja samalla ensimmäisinä uhreille ilmaantuvia ovat itsetunnon ja samalla itsearvostuksen heikkeneminen. Tässä tutkimuksessa on todistettu, että koulukiusaamista kokeneiden oppilaiden itsearvostus on huonompi kuin niillä jotka eivät ole kokeneet koulukiusaamista. Heidän elämäntilanteensa on huono nimenomaan kolauksen saaneen saanen itsearvostuksen takia. Kiusattu ajattelee olevansa muita alhaisempi ja epäonnistuneempi ja täten he kokevat olevan tyytymättömiä itseensä eikä heistä ole mihinkään. Uhrin

kokee yleisesti ahdistusta ja erityisesti ahdistus korostuu sosiaalisissa tilanteissa, monesti on esimerkiksi kiire pois sosiaalisista kontakteista. (Keränen 2006, 83.)

Haastattelussa eräs vastaaja kertoi, että häntä oli kiusattu lukiossa. Hän ei ollut tuntenut oloaan tervetulleeksi oppilasjoukkoon. Haastatelluista suuri osa sanoi syrjinnän olevan koulukiusaamisen yksi muoto. Opiskelijoiden mukaan kiusatun voi tunnistaa oppilaan arkuutena ryhmässä. Eräs koululainen kuvaa kiusaamislukan ilmapiiriä ah-
taaksi sekä sellaiseksi, jossa kukaan ei uskalla avata suutaan. Opiskelijoiden mielestä ja koululaisten mielestä syrjäytyminen ja yksin oleminen ovatkin selviä merkkejä kiusaamisesta. (Lindgren 2006, 68, 73, 74.)

10.2 Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun sosiaaliseen terveyteen



Kuva 2. Koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun sosiaaliseen terveyteen.

Kuvassa 2 on esitetty tehty ryhmittely 2. tutkimuskysymykseen. Edellä olevassa kuvio 1. on esitetty tehty ryhmittely 1. tutkimuskysymykseen. Ensiksi koulukiusaamisen vaikutukset kiusatun psyykkiseen terveyteen on jaettu omiin alakategorioihin. Tämän

jälkeen niille on annettu niiden sisältöä parhaiten kuvaava nimi. Näiden vaiheiden jälkeen tulokset on kirjoitettu tekstinä. Tulokset 2. tutkimuskysymykseen on löytynyt tutkimuksista 1, 3, 4, 7, 9 ja 11.

Kiusattu tulee jäämään yksin eikä hänen entiset ystävät ole enää hänen kanssaan (Lindgren 2006, 74). Haastatteluissa tuli esiin se, että silloin kun oppilaita jaetaan ryhmiin tai pareihin, niin kukaan ei halua ottaa kiusattua henkilöä omaan ryhmäänsä. Yksi opiskelija kuvasikin haastattelussa joutuneensa tekemään aina kaikki tekemään kaikki ryhmätyöt yksin. (Lindgren 2006, 75.)

Kiusaamisen uhrin viettivät selvästi vähemmän aikaa ystäviensä kanssa koulun jälkeen. Kiusatut viettivät keskimäärin vain 1,5 tuntia päivässä koulun jälkeen, kun taas kiusaajat tai kiusaamisessa osallisena olleet olivat tekemisissä koulun jälkeen ystäviensä kanssa kolmena päivänä viikossa. (Keränen 2006, 78.)

Koulukiusatun asema tulee olemaan jatkossa sosiaalisesti heikko, ja tällaiselle henkilölle on uusien kavereiden löytäminen vaikeaa. Kiusaamisen muodot saattavat myös muuttua mitä vanhemmaksi oppilaat kasvavat. Se ei ole enää välttämättä fyysistä vahingoittamista vaan se on uhrin syrjimistä ja esimerkiksi sitä, että kohdellaan toista kuin ilmaa. Koulukiusaaminen vaikuttaakin negatiivisesti nuorten tulevaisuuteen. Minäkuvan muutoksen, itsetuhoisuuden sekä masennuksen takia koulukiusaamisen uhri syrjäytyy sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Nyman 2010, 48; Lindgren 2006, 70 - 71.)

Riitta Oikarisen tutkimuksessa enemmistö tutkittavista kertoi, että heillä oli koulukiusaamisaikana vähän ystäviä, keskimäärin 1 - 3 ystävää. Kiusatut olivat kuvanneet itseään yksinäisiksi ja toivoneensa enemmän ystäviä. Monet myös halusivat viettääkin aikaa yksin, kun ystävyysuhteet olivat liian vaihtelevia. Eräs tutkimushenkilö kuvasikin oman ystäväpiirinsä koostuneen muista saman koulukiusaamiskohtalon kokeneista uhreista. Toisista koulukiusatuista hän myös koki saavansa jonkin verran tukea, vaikka ei viettänyt aikaa heidän kanssaan. (Oikarinen 2010, 44 - 45.)

Luottamukselle koulukiusaamiselle on Oikarisen tutkimuksen mukaan suuri negatiivinen vaikutus. Kiusattu henkilö on monesti epäileväinen uusien ystävien suhteen, mikä ilmenee juuri siinä, että kiusaamisen ja sitä syrjäytyneeseen asemaan joutuneen on

vaikea luottaa uusiin ja tuntemattomiin ihmisiin. Tutkittavat kertoivat, että luottamuksen syntyminen vaatii runsaasti aikaa sekä he saatavat luottaa heikommin ystäviinsä kuin koulukiusaamisaikana. Jäämiseen muun ryhmän ulkopuolelle vaikuttaa muun muassa uhrin itsetunnon heikkeneminen. (Oikarinen 2010,60,73; Kaipainen 2006, 60.)

Kiusaaminen on jatkuvasti kehittyvä ja elävä prosessi, joka tulee mahdollisimman nopeasti pysäyttää. Ehdoton edellytys sille kuitenkin on, että aloite sen lopettamiselle tulee oppilailta. Lindgrenin tutkimukseen haastellut oppilaat olivat sitä mieltä, että kiusattua ja syrjittyä kartetaan, koska pelätään itse joutua kiusatuksi. (Lindgren 2006, 112.)

Nyman (2010) tutkimukseen mukaan opiskelijat, joilla oli käytössään henkilökohtainen opintosuunnitelma olivat heikommassa sosiaalisessa asemassa. Myös erityisopetustausta teki oli tilastollisesti merkitsevä. Erityisopetustausta oli myös yhteydessä kiusaamiskokemuksiin sillä tavalla, että erityisopetustaustan omaavista henkilöistä suurempi osa oli kokenut kiusaamista. (Nyman 2010, 36, 40.)

Vastauksista kävi selvästi ilmi se, että kavereita miellettiin olevan enemmän kuin todellisia ystäviä. Kävi myös ilmi, että koulukiusaamista kokeneilla oli vain muutama ystävä tai sitten ystäviä ei ollut. Lisäksi koulukiusaamisaikana kiusatuilla ei ollut paljon ystäviä. (Oikarinen 2010 44, 46 - 47.)

Myös iltaisin ystävien kanssa vietetty aika oli samansuuntainen edellisen kanssa. Kiusaajat ja kiusaamisessa osallisena olleet viettivät aikaa ystävien kanssa 4 iltana viikossa kun kiusattujen osuus ajasta oli puolet vähemmän. (Keränen 2006, 78.)

Keräsen tutkimus osoitti, että koulukiusaaminen vaikutti siihen, että uhrin joita oli kiusattu lapsuudessa olivat yksinäisempiä aikuisina kuin ne, jotka eivät kiusaamisilmiössä mukana. Tutkimuksesta kävi myös selvästi ilmi kahtiajako kiusattujen ja kiusaamattomien välillä. uhrin viettivät vähemmän aikaa ystäviensä kanssa kuin kiusaajat tai henkilöt, jotka eivät olleet osallisina kiusaamiseen. (Keränen 2006, 79 ,45.)

Tutkimusta varten tehdyissä opiskelijahaastatteluissa mainittiin yleisimpinä seurauksina syrjään vetäytyminen, oppilaan yksinäisyys luokassa sekä se, että koulukiusattu

joutuu usein tekemään ryhmätyöt yksin. Lapsen tai nuoren pahasta olostsa saattaa myös kertoa se, että kiusattu henkilö viestittää sitä muunlaisella poissaolollaan. Hän ei enää käy oppitunneilla yhtä tiiviisti kuin ennen. (Lindgren 2006, 72 - 73.)

Sosiaaliseen asemaan vaikutti negatiivisesti alakoulussa nimenomaan erityisopetustausta. Peruskouluaikana sosiaaliseen asemaan myös vaikutti heikentävästi henkilökohtainen opintosuunnitelma. (Nyman 2010, 42.)

Vähemmistöllä tutkimukseen osallistuneista oli koulukiusaamisaikana ollut paljon ystävyssuhteita. Esille tuli se, että oli olemassa enemmänkin kaverisuhteita eikä niinkään ystävyssuhteita. Ystävyssuhteet olivat kuitenkin lisääntyneet siirryttäessä ala-asteelta yläasteelle. Toiseksi suurin osa tutkimuksen mukaan oli sitä mieltä, että heillä oli koulukiusaamisaikana vähän ystäviä. (Oikarinen 2010, 46, 45, 49.)

Tulosten perusteella voidaan todeta, että koulukiusaaminen vaikutti ystävyssuhteiden arvostukseen sekä ylläpitoon. Eräs tukittava ilmoitti myös, että sosiaalinen tuki sekä hyväksyntä oli tärkeää koulukiusaamista kokeneelle. Myös luottamus uusiin ystävyssuhteisiin rakentui hitaammin kuin aikaisemmin johtuen uhrien epäilevyydestä. Muutamat tutkimukseen osallistuneista kokivat myös, että heillä on nuorena aikuisena paljon ystäviä vaikka koulukiusaamisaikana heillä ei ystäviä ollutkaan. Koulukiusaamista kokeneet omistautuivat täysin ystävyssuhteille, ja sosiaalinen tuki sekä hyväksyntä olivat heille tutkimuksen mukaan tärkeitä tekijöitä. Vastaajat lisäksi ilmoitti heille olevan tärkeää muiden kanssa yhdessäolo esimerkiksi harrastusten muodossa. (Oikarinen 2010 49, 60, 63, 66.)

Yhdeksän ilmoitti heillä olleen nuorena aikuisena vain vähän ystäviä, joita oli keskimäärin 1 - 3. Yksi tutkimukseen osallistuneista piti ystävänänsä ainoastaan elämäkumppaniaan. Lisäksi monen ystäväpiiri koostui ainoastaan koulu- ja harrastuskavereista. Valtaosa tutkittavien ystävistä oli koulukiusaamisaikana ollut muita koulu- ja opiskelukavereita. Koulu- ja opiskelukavereista koostuneet ystävät olivat rinnakkaisluokkalaisia, mutta lisäksi oli koulukiusaamista kokeneita. (Oikarinen 2010, 47, 49.)

Kirjoitelmissa arvostettiin tekemistä yhdessä kavereiden kanssa. sekä ylipäänsä sosiaalista kanssakäymistä. Tovereilta saatavan tuen merkitys arvioitiin suureksi varsinkin vanhempien oppilaiden kohdalla. (Ahtola & Keräjärvä 2009, 60.)

Koulukiusaamisen aikana kiusaamista kokeneet olivat mieltäneet ystävikseen myös sukulaiset, kuten sisarukset sekä serkut. Lähes kaikki tutkittavat ilmoittivat, että nuorena aikuisenakin heidän ystäväpiirinsä koostui suureksi osaksi opiskelu-, työ-, harrastuskavereista sekä heitä kiusanneista. Melkein kaikki tutkittavat olivat pitäneet erittäin tärkeinä ystävyssuhteitaan koulukiusaamisaikana. Yksi henkilö tutkimusjoukosta sanoi, että hänen ystävänsä olivat myös koulukiusaamista kokeneita, jolloin hänen mielestään vertaistuki nousi tärkeäksi. Vuonna 2009 oppilaiden tekemissä ainekirjoituksissa korostettiin myös välituntien merkitystä. Myöhemmiltä ystävyssuhteilta odotettiin samalla lailla hyväksyntää, tukea ja puhumista kuin koulukiusaamisajankin ystävyssuhteilta. (Oikarinen 2010, 50, 54,56; Ahtola & Keräjärvä 2009, 57; Oikarinen 2010, 64.)

10.3 Tulosten yhteenveto

Tulosten perusteella voidaan todeta, että koulukiusaaminen aiheuttaa vakavia seurauksia lapsen ja nuoren niin psyykkiselle terveydelle kuin sosiaalisellekin terveydelle. Kiusaamisen välitön ja myös vakavin vaikutus on uhrin itsetunnon heikkeneminen sekä samalla itsearvostuksen heikkeneminen. Oppijaminäkuvaa- ja mielekkyyskokemuksia pidettiin tulosten perusteella suurena syynä siihen, mikä vaikuttaa koulussa viihtymiseen. Tulosten perusteella kahdeksaluokkalaisilla olikin yhteys suuri yhteys mielekkyyskokemusten ja kouluviihtyvyyden välillä. Paremmin koulussa viihtyivät ne, joita ei kiusattu. Mäenpään (2008) tutkimuksen mukaan itseluottamus oli vahvinta niillä opiskelijoilla, jotka asuivat solu- tai kimppakämpässä opiskeluaikanaan. Itsetunnon heikkeneminen mainittiin vakavimpana koulukiusaamisen seurauksena uhrille. (Isotalus & Salomaa 2009, 65 - 66; Isotalus & Salomaa 2009,75; Ahtola & Keräjärvä 2009, 53 - 54;Mäenpää 2008, 49; Keränen 2006, 83.)

Turvallisuutta, luokan ilmapiiriä sekä koulun henkilökuntaa pidettiin tärkeässä osassa, puhuttaessa kouluviihtyvyydestä. Kuitenkin myös korostettiin tovereiden, opettajan sekä välituntien yhteyttä kouluviihtyvyyteen. (Isotalus & Salomaa 2009, 58 - 59; Ahtola & Keräjärvä 2009,70.)

Koulukiusaamista kokeneista saattaa jatkossa tulla arkoja ja epävarmoja sekä monesti he haluavat siitä johtuen viettää aikaa mieluummin yksin kuin ryhmässä muiden kanssa. Siihen liittyy myös se, ettei kiusatut tunne ystävyyssuhteitaan todellisiksi. (Lindgren 2006, 67 - 68, 73, 74.)

Tulosten mukaan psyykkisiä oireita, joista kärsittiin viikottain olivat väsymys, heikotus, ärtyneisyys sekä muun muassa päänsäryt. Uhri kokee ahdistusta, joka tekee henkilön ahdistuneeksi sosiaalisissa tilanteissa. Uhrilla on pakonomainen tarve päästä mahdollisimman nopeasti pois sosiaalisesta tilanteesta. (Lindgren 2006, 68, 73, 74; Keränen 2006, 83; Ulmanen 2006, 39; Haapasalo 2007, 29 - 30.)

Koulukiusaaminen tuleekin vaikuttamaan negatiivisella tavalla uhrien tulevaisuuteen. Heillä esiintyy itsetuhoisuutta sekä masennusta. Oppilaat joita on kiusattu tulevat jäämään muun ryhmän ulkopuolelle. Tutkimustuloksista ilmeneekin, että koulukiusatut viettävät selvästi vähemmän aikaa muiden kanssa kuin sellaiset oppilaat, joita ei ole kiusattu. Lisäksi syrjäytyminen ilmenee tavalla, että kiusatut oppilaat saatetaan jättää ryhmätöiden ulkopuolelle sekä heitä voidaan kohdella tavalla, että heitä ei olisi olemassakaan. (Keränen 2006, 78; Nyman 2010, 48; Lindgren 2006, 70 - 71, 75.)

Koulukiusaamista kokeneiden ystäväpiiri koostuu monesti muista koulukiusaamista kokeneista. Edellä mainittu jo senkin takia, että koulukiusatuilla on vaikea luottaa uusiin ja ennestään tuntemattomiin ihmisiin. Koulukiusaaminen nimittäin vaikuttaa negatiivisesti koulukiusattujen luottamukseen. (Oikarinen 2010, 47, 49, 60, 73; Nyman 2010, 48.)

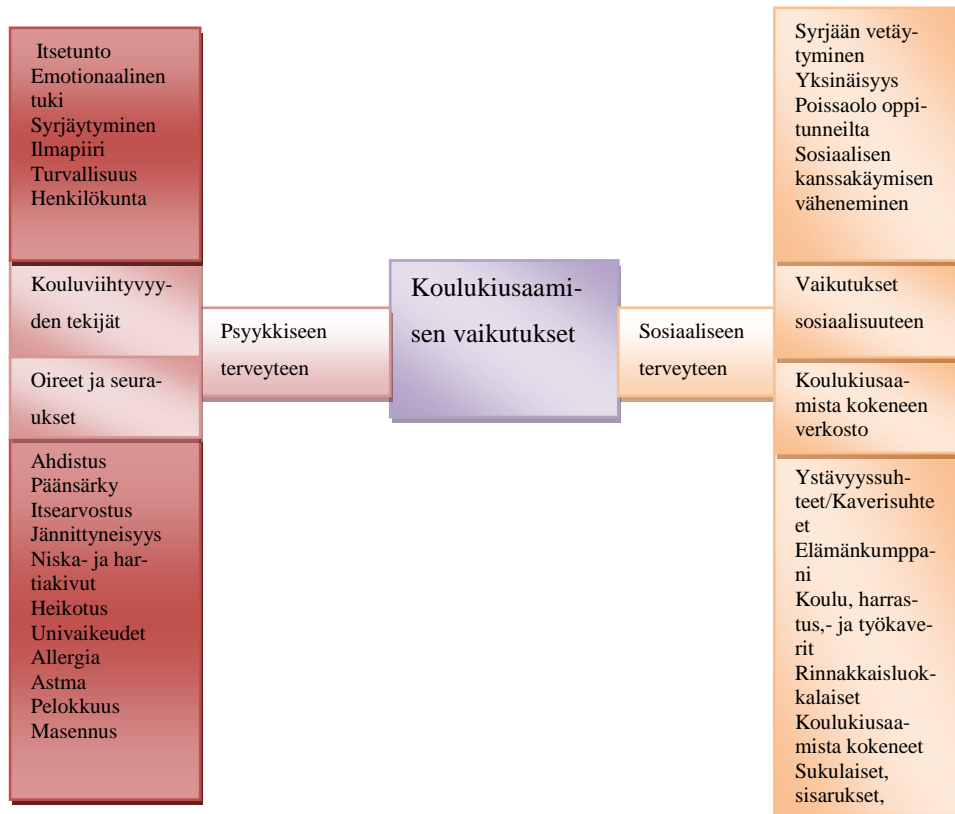
Koulukiusaamiseen ei myöskään tulosten perusteella ei haluta puuttua, koska voidaan joutua itse koulukiusatuksi. Kahtiajako sosiaalisen aseman suhteen syntyi myös siinä, että ne, joilla oli käytössään henkilökohtainen opintosuunnitelma, olivat heikommassa sosiaalisessa asemassa kuin ne, joilla henkilökohtaista opintosuunnitelmaa ja erityisopetustaustaa ei ollut. (Lindgren 2006, 112; Nyman 2010, 36, 40.)

Sosiaalisen eristäminen ilmeni myös siinä, että koulukiusaamisen uhrit jätettiin ryhmätöiden ulkopuolelle sekä koulukiusattu nuori saattoi myös tahallisesti jäädä pois oppitunneilta. Muilta ihmisiltä saatavan sosiaalisen tuen merkitys arvioitiin suureksi. Koulukiusaamisen aikana ystävinä pidettiin myös sukulaisia kuten sisaruksia ja serk-

kuja. Tutkittavat ilmoittivat myös heidän ystäväpiirinsä koostuvan pääasiassa opiskelu, työ, - ja harrastuskavereista joita, myös oli kiusattu. (Oikarinen 2010 47, 49, 50, 54, 56, 64; Ahtola & Keräjä 2009, 57, 60; Lindgren 2006, 72 - 73; Kaipiainen 2006, 61, 63.)

Kuva 3. on esitetty havainnollistava kuva tutkimustuloksista

Kuvassa 3 on esitetty tulokset tehdyn ryhmittelyn avulla. Kuvan jälkeen tekstinä on kirjoitettu vielä pääkohdat tutkimustuloksista.



11 POHDINTA

11.1 Tulosten tarkastelu

Tulevaisuuden riskikäyttäytymiseen on yhteys mielenterveydenhäiriöillä. Päivittäin koetut niska- tai hartiakivut sekä päänsärky ovat yleistyneet vuodesta 2002. Vuonna 2009 viikottaisia niska-hartiaseudun kipuja koki 31- 33 %. Lisäksi suomen peruskoululaisten kokemat keskivaikea- ja vaikea masennus on yleistynyt vuosikymmenen loppupuoliskolla 13 % (Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000- luvulla, 26.)

Vuonna 2006 Helsingin alueen kaikista peruskoulun yläluokkien- ja lukion pojista kolme prosenttia sekä seitsemästä kahdeksaan prosenttia tytöistä koki tarvitsevansa apua masentuneeseen mielialaan. Keskivaikeasta tai vaikeasta masennuksesta kärsivien osuus poikien kohdalla oli viidesosa. Yläluokilla opiskelevista tytöistä vastaava luku oli neljäsosa ja lukiossa kolmasosa. Yleisimmin vuonna 2006 apua masennukseen haettiin puhumalla ystäville sekä muille nuorille. (MISTÄ TUKEA? Helsinkiläisnuorten masentuneisuus, koulukiusaaminen ja luvattomat poissaolot vuosina 1996–2006, 16.)

Vakavan masennuksen elinaikainen esiintyvyys nuorilla on noin 15 - 20% ollen lähes vastaava kuin aikuisväestöllä. Kaikista nuorten masennushäiriöistä noin 85 % liittyy vakavaan masennukseen, kun taas pitkäaikaisen masennuksen osuus on noin 10 % kaikista nuorten masennushäiriöistä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Monenlaiset mielenterveysongelmat yleistyvätkin juuri myöhäisnuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa ja saattavat monesti vaikeuttaa nuoruusiän kehitystä sekä kasvua aikuisuuteen (Huurre 2007).

Eniten masentuneisuutta nuorilla esiintyy 15-18 vuoden iässä. Masennukseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vaikeat elämäntapahtumat sekä sosiaalinen puute. Ennuste nuorten vakavassa masennuksessa on vähintään yhtä vakava kuin aikuistenkin masennuksessa. Lisäksi masennukseen liittyy muina sairauksina muun muassa ahdistuneisuutta, laaja- alaisia psykososiaalisia haittoja, joista merkittävimpiä ovat ihmissuhdevaikeudet sekä alisuoriutuminen koulussa. Tutkimukseen osallistuneista lukiolaisista lievää masentuneisuutta koki 11 %, keskivaikeaa masentuneisuutta koki 9

% ja vaikeaa masentuneisuutta koki 2 %. Yleisempää masentuneisuus oli tytöillä kuin pojilla. (Karlsson 2008, 11; Kangas 2011 53 - 54.)

Koulukiusaamisen mahdollisimman varhainen tunnistaminen ehdottoman tärkeää, koska perusteena aiemmassa teorialiedossa on tullut esiin se, että psyykinen hyvinvointi on perusta koko ihmisen hyvinvoinnille. Psyykinen ja sosiaalinen terveys ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Jos ihmisen psyykinen hyvinvointi on kunnossa, voi hän luoda sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin, ja näin hän pysyy sosiaalisen vuorovaikutuksen piirissä ja hänellä on pienempi vaara syrjäytyä. Psyykkisesti terveellä ihmisellä on mahdollisuus selviytyä paremmin suurista elämämuutoksista, kuten työttömyydestä.

Nuorten kokemaan vakavaan masennukseen liittyy myös tutkimuksessani esille tullut toinen merkittävä vaikutus koulukiusaamiselle. Tunnuksomaisina oireina vakavasta masennuksesta kärsivät usein syrjäytyvät. He eristäytyvät ikätovereista sekä perheestään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009)

Syrjäytyminen on koko elämä läpi jatkuvan kokonaisuus, jolle keskeisen tekijä on lapsuuden ja nuoruuden elinolot. Koulukiusaamisella on merkittävä vaikutus syrjäytymiselle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011.) Myös tutkimukseni tuloksissa esille tullut syrjäytyminen on masennuksen lisäksi koulukiusaamisen todella vakava seuraus, koska se on samalla lailla erittäin haitallista mielenterveydelle. Kiusatun jääminen yksin saattaa aiheuttaa ahdistuneisuutta sekä tutkimuksessani esille tulleen itsetunnon heikkenemisen. Itsetunnon heikkeneminen voi pahimmillaan johtaa itsensä vahingoittamiseen. Teoriaosuudenkin mukaan koululla tulee nimenomaan olla tärkeä eteenpäin vievä voima lapsen ja nuoren sosiaaliselle kuin myös psyykkiselle terveydelle. Syrjäytyminen vaikuttaa negatiivisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

11.2 Luotettavuuden arviointi

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa kerätään jo olemassa olevaa tietoa tutkittavasta aiheesta sekä lopulta arvioidaan tiedon laatua. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella pyritään perustelemaan ja tarkentamaan valittua tutkimuskysymystä sekä tekemään luotettavia yleistyksiä. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.)

Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tulee tehdä mahdollisimman luotettavasti kirjaamalla jokainen työvaihe muistiin. Luotettavuutta lisää merkittävästi hakutermin kirjaaminen oikeassa muodossa. (Tähtinen 2007, 21, 27.) Luotettavuutta lisää myös Yleinen suomalainen asiasanasto sekä Vesa-verkkosanasto. Edellisiä sanastoja on mahdollista käyttää apuna tiedonhaussa. Ne antavat hakutermeille mahdollisia synonyymejä. (Tähtinen 2007, 20.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty itse suunnittelema hakutermejä, joiden on ajateltu olevan soveltuvia tärkeän tiedon löytymiseen. Alussa esimerkkiä on haettu asiasanastoista, mutta niiden hyödyntämisestä kuitenkin luovuttiin. Tiedonhaussa käytettiin konkreettisia sanoja. Työn luotettavuus olisi ehkä parantunut noiden asiasanastojen hyödyntämisellä. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa alkuperäistutkimusten laatua tulee arvioida, koska sillä pyritään varmistamaan systemaattisen kirjallisuuskatsauksen yleistä luotettavuutta. Laadun arvioinnilla luodaan myös edellytykset jatkotutkimuksille. (Kontio & Johansson 2007, 101.)

Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena ollut saada vastaukset työlle määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön tarkasteluna olevaksi aineistoksi olen valinnut Pro gradu- tutkielmia. Niistä on saanut mielestäni tutkittua ja luotettavinta tietoa sekä myös kattavinta.

Luotettavuutta sekä ajankohtaisuutta on lisännyt sisäänottokriteeri, joka on ollut aikarajauskriteeri. Olen rajannut etsimäni tutkimukset ajalle 2005 - 2010. Tällä tavalla olen saanut työhöni uusinta tutkittua tietoa. Työn luotettavuutta kuitenkin mielestäni saattaa heikentää se, että tutkimuksia käsiteltävästä aiheesta on niukasti. Tutkimuksia löytyi kyllä enemmänkin koulukiusaamisesta, mutta minun työssäni tarkoitus on vain

käsitellä koulukiusaamisen psyykkisiä- ja sosiaalisia vaikutuksia. Edellisen takia olisi ollut toivottavaa, jos työlleni olisi löytynyt laajemmin käsiteltäviä aiheita. Tutkimuksissa kuitenkin vain pieneksi osaksi käsiteltiin koulukiusaamisen vaikutuksia. Lisäksi työn luotettavuutta varmasti olisi lisännyt se, jos tutkijoita olisi ollut kaksi. Tekemäni esihaun perusteella kävi selväksi, että työhön mukaan ottamani sähköisiksi tietokannoiksi valikoitui Medic ja Linda. Täydensin tekemiäni tietokantahakuja etsimällä tietoa myös Hoitotiede sekä Tutkiva Hoitotyölehdessä. Manuaalisella haulla ei kuitenkaan löytynyt yhtään työhön liittyvää artikkelia. Tietokantahaut on tehty tutkimuskysymyskohtaisesti. Työn alkuvaiheessa olen kysynyt neuvoa tietokantojen valinnassa koulun kirjastosta.

Katsauksen avulla pyritään tekemään mahdollisimman luotettava yleistys tutkittavasta asiasta. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 37.) Olen pyrkinyt tekemään opinnäytetyöstä mahdollisimman järjestelmällisen sekä luotettavan kirjaamalla tekemäni työvaiheet muistiin. Sisällönanalyysissä olen esittänyt aineistolle tutkimusongelmien kaltaisia kysymyksiä. Tässä vaiheessa esiin tulleet työhön liittyvät vaikutukset olen ryhmitellyt psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. Mielestäni tutkittua tietoa koulukiusaamisen psyykkisistä sekä sosiaalisista vaikutuksista olisi hyvä ollut löytyä enemmän, mutta kuitenkin löytämästäni aineistosta pystyi tekemään tarvittavat yleistyksiset tutkittavista tekijöistä. Se on jo mielestäni lisännyt valtavasti työn eettisyyttä, että minulla ei ole ollut minkäänlaista ennalta valmista käsitystä asiasta, vaan olen avoimesti ottanut mukaan tutkimuksia työni tutkimusongelmat huomioiden. Mielestäni työ on luotettava sekä eettinen. Toki varmasti luotettavuutta heikentää se, ettei opinkäytetyössä ollut kahta tutkijaa.

11.3 Jatkotutkimuksen mahdollisuus ja hyödynnettävyys

Tehdessäni tätä tutkimusta esiin nousi, että myös työpaikkakiusaamista koskevia tutkimuksia löytyi useitakin. Olisikin mielenkiintoista saada tämä työn jatkoksi tutkimus siitä millainen yleensä koulukiusatun tulevaisuus työpaikalla. Mielestäni olisi tärkeää saada tutkittua siitä, mikä hyöty ennaltaehkäisyllä on koulukiusaamisen loppumiselle. Toisaalta myös mielenkiintoista olisi tarkemmin keskittyä siihen, koulukiusaamisen vaikutukset näkyvät konkreettisesti myöhemmässä elämässä, esimerkiksi työelämässä. Koulukiusaaminen voi vaikuttaa pitkälle tulevaisuuteen. Millä tavalla koulukiusaamisen seuraukset näkyvät konkreettisesti uhrien jokapäiväisessä elämässä? Tässä työssä

ei ollut rajausta tietyn ikäisiin koulukiusaamisen uhreihin. Mielenkiintoinen olisi tutkimus koulukiusaamisen vaikutuksista psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, jotka vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen.

Toki tilanne on haastava, eikä koulukiusaamista saada kenties loppumaan koskaan kokonaan. Koulukiusaamisen saaminen kuitenkin jollain lailla kuriin on tärkeä ja tulevaisuutta ajatellen välttämätön toimenpide. Koulukiusaamisen jatkuvat seuraukset tulevat kalliiksi yhteiskunnalle, ja ne vaikuttavat negatiivisella tavalla koulukiusatun henkilön elämään kuten tutkimustuloksista käy ilmi. Suuresta pahoinvoinnista kertoo koko ajan mielenterveyspalvelujen tarvitsijat. Kuten tulosten tarkastelustakin selviää, niin koulukiusaamisesta koituvat seuraukset tulevat vaikuttamaan pitkällä. Masennuksen ja syrjäytymisen ehkäiseminen on tärkeää, koska se vaikuttaa todella haitallisesti koko yhteiskuntaan. Nuorten pahoinvointi voi purkautua vakavin seurauksin, kuten kouluampumisina.

Tekemäni tutkimusta voidaan varmasti hyödyntää käytännön työelämässä. Erityisesti opinnäytetyöni sopisi erilaisten mielenterveyshäiriöstä kärsivien potilaiden hoidon tietopaketiksi, koska jo omankin kokemuksen perusteella koulukiusaaminen on suurimpia yksittäisiä syitä mielenterveyshäiriöille. Vaikka olen vasta vähän aikaa toiminut mielenterveystyössä, niin voin sanoa, että koulukiusaamisella on vakavia psyykkisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen. Haitalliset psyykkiset vaikutukset ovat automaattisesti yhteydessä myös haitallisiin sosiaalisiin vaikutuksiin.

LÄHTEET

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino OY.

Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen: huomaa, ehkäise ja puutu. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Heikkilä, P. 2001. Liikunta ja terveys: Monivalintatestin laadinta. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylä Yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutkija ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Juva. WS Bookell Oy.

Huurre, T. 2007. Nuoruusiän hyvinvoinnin erot vaikuttavat aikuisikään saakka. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos Saatavilla:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2007/nro_1_2007/nuoruusiän_hyvinvoinnin_erot_vaikuttavat_aikuisikaan_saakka. [viitattu 28.9.2011].

Höjstad, G. 2003. Irti koulukiusaamisen kierteestä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Jarasto, P. 1998, Sinervo, N. Kouluikäisen lapsen maailma. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M & Ääri, R.-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, s. 29 - 30, 46.

Kaipianen, O. 2006. Kuudesluokkalaisten näkemyksiä koulukiusaamisesta. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Karhunen, S & Pörhölä, M. Henkinen väkivalta vuorovaikutussuhteissa koulun ja työelämän konteksteissa. Jyväskylän yliopisto.

Saatavissa:

http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/hyvinvointi_koulussa/oppilas_ja_opiskelija_huolto/erilaiset_ongelma-_ja_kriisitilanteet/kiusaaminen_vakivalta_ja_hairinta/koulukiusaamisen_viestinnalliset_piirteet#vaikeasti_tunnistettavia_kiusaamisen_viestinnallisia_muotoja. [viitattu 24.9.2010].

Karlsson, L. 2008 Nuorten depression ennuste. Uutta mielenterveydestä. Kansanterveyslaitos. Saatavissa:

<http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf2008/kansanterveys408.pdf>. [viitattu 28.9.2011].

Kaukiainen, A & Salmivalli, C. 2009. Kiva Koulu Vanhempien opas. Turun yliopiston tutkimuksesta käytäntöön julkaisusarja.

Kauppila, R.A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS - kustannus. Otavan kirjapaino OY. Keuruu.

Kangas, E. 2011. Lukiolaisten masentuneisuus, koettu avuntarve, tyytyväisyys opiskeluterveydenhuoltoon ja sen käyttö - Uudenmaan ja Pohjanmaan maakuntien, suomen- ja ruotsinkielisten kieliryhmien ja sukupuolten vertailua. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kiva Koulu. Saatavissa: <http://www.kivakoulu.fi/>. [viitattu 29.9.2011].

Koulukiusaaminen peruskoulun luokilla 2000-2007. Opetusministeriön julkaisuja 2008:7 . Saatavissa:

http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2008/Koulukiusaaminen_peruskoulun_ylaluokilla_2000_2007.html?lang=fi [viitattu 25.10.2010].

Korhonen, J. 2009. Liikunnan opettajien itsearvioitujen valmiuksien ja koulun keinojen kytkeytyminen. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kontio, E & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksen laatuun. Teoksessa Johansson, K, Axelin, A, Stolt, M & Ääri, R-L (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. s. 101.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede*. Vol. 11, no 1/99. S. 3-7.

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2006. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* Vol. 18, no 1/06 s. 37-43.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2006. MISTÄ TUKEA? Helsinkiläisnuorten masentuneisuus, koulukiusaaminen ja luvattomat poissaolot vuosina 1996–2006. *Terveyde ja turvallinen kaupunki –neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus*. Saatavissa:http://info.stakes.fi/kouluterveys/pkseutu/mista_tukea1996-2006.pdf. [viitattu 28.9.2011].

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. *Kouluterveyskysely 2000 – 2009*.

Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>. [viitattu 26.9.2011].

Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson M., Partonen, T & Marttunen, T. (toim.) *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009. Miksi kertoisin kun se ei auta? Raportti nuorten kiusaamiskyselystä. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/d524c62cc666d7e6b878f87ff99667a0/1317268844/application/pdf/8577382/MLL%20Kiusaamiskyselyraportti%20web.pdf>. [viitattu 20.1.2011].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2005. Huomaan. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali koulukiusaamisen ehkäisyyn. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/a1bfe26e7137c2984b791566078e9b6f/1303229591/application/pdf/21380/Huomaan..pdf>. [viitattu 23.11.2010].

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006. Tukioppilastoiminta. Saatavissa: <http://www.mll.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/>. [viitattu 20.10.2010].

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006. Kummitoiminta. Saatavissa: <http://www.mll.fi/kasvattajille/kummitoiminta/>. [viitattu 23.10.2010].

Noppiari, E., Kiiltomäki, A., Pesonen, A. 2007 Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Vammalan Kirjapaino OY. Vammala.

OPETUSALAN AMMATTIJÄRJESTÖ RY 2006. Ohjeet koulukiusaamisen ja väkivallan ehkäisemiseksi, Saatavilla Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Saatavissa: http://www.oaj.fi/portal/page?_pageid=515,710881&_dad=portal&_schema=PORTAL. [viitattu 12.1.2011].

http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin_kehittaminen/KiVaKoulu.html. [viitattu 12.10.2010].

Poskiparta, E & Salmivalli, C. 2009. Avain Kivaan kouluun. Turun yliopiston tutkimuksesta käytäntöön – julkaisusarja.

Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. WS Bookwell Oy. Juva.

Mitä enemmän sosiaalista pääomaa, sitä parempi koettu terveys 2006. Tilastokeskus Saatavilla: http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v2006/tiedote_021_2006-03-30.html. [viitattu 3.10.2010].

Nuorten depressio- tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mao/mielenterveystietoa/nuorten_depressio. [viitattu 28.9.2011].

Tilbury, D. 1994. Working with Mental Illness A community-based Approach. British Association of Social Workers.

Tähtinen, H. 2007. Systemaattinen tiedonhaku hoitotieteen näkökulmasta. Teoksessa: Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, s. 20 - 21, 27.

Tutkimus nro	Tutkimustehtävä	Tekijät ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Menetelmä	Laatua lisäävät ja heikentävät tekijät
1	2	Nyman, Ulriikka. 2010 Erityisopetustaustan, koulukiusaamiskokemusten ja aikaisemman koulumenestyksen yhteys opiskelijan sosiaaliseen asemaan ammatillisessa oppilaitoksessa Jyväskylän yliopisto Kasvatustieteiden laitos Erityispedagogiikan Pro gradu- tutkielma	Erityisopetustaustan yhteys ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten sosiaaliseen asemaan. Lisäksi selvitettiin, miten koulukiusaamiskokemukset ja aikaisempi koulumenestys ovat yhteydessä sosiaaliseen asemaan.	Ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuotiaan opiskelevat vastaajat täyttivät kyselylomakkeen verkossa syksyllä 2009. Vastaajia oli yhteensä 1338. Alakoulussa erityisopetusta saaneita vastaajia oli 447 ja yläkoulussa erityisopetusta saaneita vastaajia 369.	+ Miten koulukiusaamiskokemukset ovat vaikuttaneet sosiaaliseen asemaan + Tutkimuksessa reilu tutkittavien joukko - Kyselylomake ohjannut vastaajaa
2	1	Mäenpää, Mari 2008 "Laajempi ystäväpiiri-keveämpi mieli?" Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys Jyväskylän yliopisto Terveystieteiden laitos Terveyskasvatuksen Pro gradu- tutkielma	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yliopisto-opiskelijoiden saaman sosiaalisen tuen yhteyttä opiskelijoiden positiiviseen mielenterveyteen. Tavoitteena oli selvittää kuinka paljon emotionaalista, aineellista ja tiedollista tukea opiskelijat saavat, mitkä ovat tuen lähteet ja kokevatko opiskelijat saavansa tarpeeksi sosiaalista tukea	Tutkimusaineisto kerättiin internet kyselylomakkeen avulla ja 184 Jyväskylän yliopiston opiskelijaa vastasi kyselyyn. Vastausprosentiksi tuli 36,9 %.	+ Tutkimuksessa selkeästi tutkittu sosiaalisen tuen sekä positiivisen mielenterveyden yhteyttä - Aineisto kerätty kyselykaavakkeella - Vastausprosentti tutkimuksessa suhteellisen pieni
3	1,2	Kaipiainen, Outi 2006 Kuudesluokkalaisten näkemyksiä koulukiusaamisesta Jyväskylän yliopisto Opettajankoulutuslaitos Kasvatustieteen Pro-gradu- tutkielma	Selvittää kuudesluokkalaisten näkemyksiä koulukiusaamisesta	Kohdejoukko koostui 56 oppilaasta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin oppilaiden kirjoittamia ainekirjoituksia. Ainekirjoitukset analysoitiin sisällönanalyysin avulla.	+ Ainekirjoitukset menetelmänä antoivat vastaamisen vapauden +Tutkija arvioinut tutkimuksen luotettavaksi tutkimusraportin avulla - Vastaajien määrä suhteellisen pieni
4	1,2	Ahtola, Tellervo Keräjä, Elina 2009 "Kiva Koulu, Hyvähuono ope" Alakoululaiden oppilaiden kokemuksia kouluviihtyvyydestä vuosina 1989-2009. Turun yliopisto. Rauman opettajan koulutuslaitos Kasvatustieteen Pro-gradu- tutkielma	Tutkimuksessa tarkasteltiin 4.-6.-luokkalaisten oppilaiden kokemaa kouluviihtyvyyttä vuosina 1989 (n= 287) ja 2009 (n= 185) yhdistämällä kvalitatiivinen aineistonkeruumenetelmä kvantitatiiviseen tulosten analysointiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli vertailla, mitä tekijöitä oppilaat liittivät kouluviihtyvyyteen erivuosina, jakirjoitettiin tekijöistä myönteisenä vai kielteisenä. Tutkimus on tarpeellinen, koska antaa tietoa kouluviihtyvyyden ajallisesta muutoksesta.	Aineistonkeruumenetelmänä oli kirjoitelman kirjoittaminen otsikolla "Viihdyn / en viihdy koulussa". Kirjoitelmat kerättiin samoista kolmesta länsisuomalaisesta koulusta kuin 20 vuotta aiemmin. Vuonna 1989 ja 2009 kouluviihtyvyyteen vaikuttavina myönteisinä tekijöinä tuotiin esille toverit, motivaatio ja välitunnit. Näiden vuosien ero oli siinä, että vuonna 2009 koulutyöstä, kiusaamisesta sekä opettajasta kirjoitettiin myönteisemmin.	+Tutkittava ilmiö määritelty +Verrattu vuoden 1989 tilannetta vuoteen 2009. Tästä johtuen kuvan kouluviihtyvyydestä sekä mahdollisista muutoksista pitkällä aikavälillä. +Voi soveltaa käytännön elämään kun tutkittu kouluviihtyvyyden muutoksia pidemmällä aikavälillä

5	1	Haapasalo, Ilona 2007 KOULUKIUSAAMINEN JA NUORTEN OIREILU - entisen Vaasan läänin alueen suomen- ja ruotsinkielisten koulujen oppilaiden vertailua perusopetuksen 8. ja 9. luokilla Jyväskylän yliopisto Terveystieteiden laitos Terveyskasvatuksen Pro gradu-tutkielma	Tutkimuksessa tarkasteltiin koulukiusaamisen ja oireilun yleisyyttä sekä niiden välisiä yhteyksiä. Tutkimusaineiston koko oli kaiken kaikkiaan 6718 oppilasta, joista suomenkielissä kouluissa 2920 ja ruotsinkielissä kouluissa 3798.	Tutkimusaineisto on kerätty luokkakyselyinä vuosina 2001 ja 2003 entisen Vaasan läänin alueen peruskoulujen 8. ja 9. luokkalaisilta. Tulosten perusteella moni oppilas joutuu koulukiusaamisen kohteeksi lukukauden aikana. Yleisimpiä viikottaisia oireita olivat päänsärky, väsymys, heikotus, jännittyneisyys, alaselän kivut sekä öinen heräily ja vaikeudet päästä uneen.	+ Reilu otoskoko + tutkijan oma motivaatio ja perehtyneisyys käsiteltävään aiheeseen + Tulokset kuvattu tarkasti. Lisänä taulukot + Tutkimustilanne kaikille samanlainen
6	1	Isotalus, Heli & Salomaa Kristiina 2009 Kouluviihtyvyys kahdeksannella luokalla. Jyväskylän yliopisto Kasvatustieteiden laitos Kasvatustieteen Pro gradu- tutkielma	Oppilaista reilusti yli 80 %:lla oli mielestään koulussa paljon kavereita. Kyläkoulujen oppilaat arvioivat luokan ilmapiiriä hieman paremmaksi kuin kaupunkikoulujen oppilaat.	Tutkimus toteutettiin määrällisiä menetelmiä käyttäen. Tutkimusjoukko oli 426 perus-koulun kahdeksaluokkalaista viidestä eri kaupunkikoulusta eri puolilta Suomea. Tutkimusaineisto kerättiin kevällä 2009.	+ Tutkimustehtävät selkeästi määritelty + Tutkittavien kerääminen kuvattu + Tutkijoiden oma perehtyneisyys asiaan
7	2	Oikarinen, Riitta 2010 Koulukiusaamista kokeneiden nuorten aikuisten kokemuksia ystävyyssuhteista. Jyväskylän yliopisto Viestintätieteiden laitos Puheviestinnän Pro-gradu- tutkielma	Tutkimuksessa selvitettiin 18– 25-vuotiaiden koulukiusaamista kokeneiden nuorten aikuisten kokemuksia ystävyyssuhteistaan. Erityisesti tarkasteltiin, miten tutkittavat sitoutuivat ja suuntautuivat ystävyyssuhteisiinsa ja millainen merkitys itsestä kertomisella ja sosiaalisella tuella oli heidän ystävyyssuhteissaan koulu aikana ja jälkeen	Tutkimus oli laadullinen, ja aineisto kerättiin suojatussa verkkoympäristössä avoimia kysymyksiä sisältävän lomakkeen avulla. Aineisto kerätty joulukuun 2008- huhtikuun 2009 välisenä akana. Kyselyyn vastannut 44 joista 13 oli puutteellisia vastauksia. Lopuksi tutkija teemoittanut vastatut asiat omiksi kokonaisuuksiksi.	+ Selkeät tutkimustehtävät + Aineiston keruu kuvattu. Tutkija ollut ensin yhteydessä koulujen rehtoreihin sekä oppilaitosten toiminnan johtajiin - Selkeästi ei tullut esille tutkijan omaa pohdintaa tutkittavien riittävästä määrästä + Kokemuksia tutkittu kouluajalta sekä myöhemmältä ajalta + Kohderyhmänä nuoret aikuiset
8	1	Talaslampi, Heli & Tiensuu, Marika 2006 Kouluviihtyvyys viidesluokkalaisten kokemana. Jyväskylän yliopisto Erityispedagogiikan laitos Pro gradu-tutkielma	Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat viidesluokkalaisten kouluviihtyvyys ja sosiaaliset suhteet koulussa. Lisäksi tutkimuksen yhtenä päälinjana oli tutkia oppilaiden sosiaalisten suhteiden merkitystä kouluviihtyvyyden kannalta.	Tutkimuksen kohteena olivat lukuvuonna 2005–2006 perusopetuksen viidennellä luokalla opiskelevat oppilaat, jotka valittiin. Mukana oli yhteensä kaksitoista eri koulua. Tutkimukseen osallistui sekä yleis- että erityisopetuksen oppilaita, yhteensä 392 oppilasta.	+ Tutkimuksessa kuvattu tutkittavien hankkiminen tarkasti + Tutkimuksessa raportoitu vastauksien keskiarvot. + Runsas vastaajien määrä

9	1,2	Lindgren, Suvi 2006 RYHMÄN VAIKUTUS KIUSAAMISPROSESSISSA Nuorten ja koulun henkilökunnan näkemyksiä ryhmän merkityksestä koulukiusaamisessa Jyväskylän yliopisto Viestintätieteiden laitos Puheviestinnän Pro gradu- tutkielma	Tutkielmassa tarkastellaan, mitä oppilasryhmässä tapahtuu, kun jotakuta kiusataan. Tutkielmassa selvitetään, miten ryhmä ja sen eri rooleissa toimivat oppilaat käyttäytyvät kiusaamistilanteessa ja miten kiusaajaryhmän toimintaan voitaisiin vaikuttaa kiusaamisen loppumiseksi.	Tutkielman haastatteluaineisto koostuu neljästä koululaisten ja neljästä vanhempien opiskelijoiden ryhmähaastattelusta sekä viidestä koulun henkilökunnan jäsenen yksilöhaastattelusta. Tutkimushenkilöiden näkökulma kiusaamiseen oli selvästi toisistaan poikkeava.	+Ryhmähaastattelu antaa mahdollisuuden vapaaseen ilmaisuun. Lisäksi puhumista helpotti, että henkilöt tunsivat toisensa entuudestaan. +Aineistonkeruu kuvattu + Osallistujien tutkimukseen hankkiminen on raportoitu -Vastaajien vähäinen määrä
10	1	Ulmanen, Maija-Liisa 2006 ”Sydämeen sattuu” Koulukiusaaminen ja koettu terveys kansainvälisessä tarkastelussa 14-18- vuotiaiden nuorten keskuudessa. Jyväskylän yliopisto Terveystieteiden laitos Terveyskasvatuksen Pro gradu- tutkielma	Tutkimuksessa tarkasteltiin koulukiusaamisen yleisyyttä ja nuorten itsearvioitua terveydentilaa, koulukiusaamisen ja psykosomaattisen oireilun sekä koulukiusaamisen ja itsearvioitua terveydentilan välisiä yhteyksiä.	Aineisto kerättiin Kouluterveys 2002- kyselykaavakkeella pääkaupunkiseudun peruskoulun 8. ja 9. luokkien sekä lukion 1. ja 2. luokkien oppilailta. Nuoret olivat iältään 14 – 17-vuotiaita. Vastaajia oli yhteensä 25 304 henkilöä. Tulosten mukaan tytöillä oli oireita noin kaksi kertaa enemmän kuin pojilla riippumatta luokka-asteesta. Oma terveys arvioitiin negatiivisella tavalla johtuen kiusaamisesta. Kiusaamisella oli selvä yhteys nuorten viikottaiseen oireiluun. Tuloksista huomioitu vain suomen osuudet.	+ Kansainväliset on eritelty suomalaisista tuloksista +Aineiston keruu kuvattu + Tutkimustehtävät ja tulokset selkeästi luettavissa - Valmis kyselylomake pakottanut vastaamaan toivotulla tavalla

11	1,2	Keränen, Kaisa 2006 KOULUKIUSAAMINEN, SOSIAALISET SUHTEET, MINÄKÄSITYS JA FYYSISET OMINAISUUDET PERUSKOULULAISILLA Jyväskylän yliopisto Liikuntatieteiden laitos Liikuntapedagogiikan pro- gradu- tutkielma	Tarkoitus selvittää kiusaamisen yleisyyttä tutkituissa kouluissa. Lisäksi tutkittiin sitä, että eroavatko kiusaajat, uhrin ja kiusaamiseen osallistumattomat oppilaat toisistaan sosiaalisten suhteiden, pätevyyden ja tyytyväisyyden kokemisen, itsearvostuksen, fyysisten ominaisuuksien, liikunnan harrastamisen tai erilaisten elämäntapojen liittyvien kokemusten suhteen toisistaan.	Aineisto kerätty kyselylomakkeilla sekä ainekirjoituksilla. Aineisto kerätty Keski-Suomen koulusta, Helsingistä ja Hyvinkäältä. Yhdeksäsluokkalaista oli tutkimuksessa mukana yhteensä 189 kappaletta, jotka vastasivat kyselylomakkeisiin. Ainekirjoituksen teki Helsingissä 128 oppilasta. Tutkimukseen osallistuneista 77 % oli välttynyt kiusaamiselta ja 72 % ei ollut osallistunut kiusaamiseen muutamien viime kuukausien aikana. Tytöt osallistuivat poikia harvemmin kiusaamiseen. Uhrit myös kokivat itsensä yksinäisemmiksi kuin kiusaajat. He kokivat myös muuta oppilaita enemmän fyysisiä ja psyykkisiä oireita.	+ Tulokset tarkasti taulukoitu +Kyselylomakkeet koostuneet pääosin avomista kysymyksistä - Tutkimukseen osallistuneiden vähäinen määrä
----	-----	--	---	--	---

